

ใจดี ใจสบายนะ

Delivery

๕๖

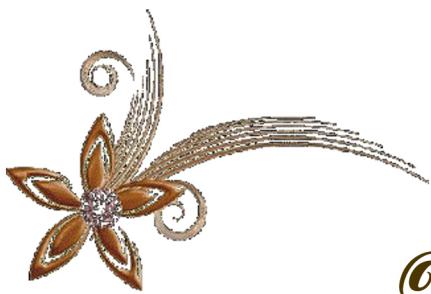
ใจดี ใจสบายนะ ใจดี ใจสบายนะ
ใจดี ใจสบายนะ ใจดี ใจสบายนะ
ใจดี ใจสบายนะ ใจดี ใจสบายนะ
ใจดี ใจสบายนะ ใจดี ใจสบายนะ
ใจดี ใจสบายนะ ใจดี ใจสบายนะ

ใจดี ใจสบายนะ ใจดี ใจสบายนะ
ใจดี ใจสบายนะ ใจดี ใจสบายนะ



“ນມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣເໂຕ ສມມາສມພຸກຮສສ”

ຂອນອບນ້ອມແດ່ພຣະພູມພຣະກາຄເຈົາພຣະອງຄົນ
ຊື່ເປັນພູໄກລຈາກກີເລສ ຕຣ້ສຮັບອັດຍພຣະອງຄົວເອງ



ស៊ីវិលី

หน้า	
๑.	ผู้พิพากษาที่ดี อัยการที่ดี เจ้าหน้าที่ศาลที่มีคุณธรรม...
๒.	ชีวิตของเราก็จะมีความสุข ทุกคนนั้นต้องปฏิบัติธรรม...
๓.	ชีวิตอันประเสริฐ...
๔.	ความจำเป็นในชีวิตของนักเรียนนักศึกษา...
๕.	สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม
๖.	คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครู ให้หันกลับมาดูที่ตัวเอง
๗.	ทำใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์
๘.	การเจริญสติสัมปชัญญะ
๙.	การเสี่ยงชีวิตที่ขอบด้วยความสุข...
๑๐.	การปฏิบัติธรรมเป็นความจำเป็นสำหรับเราทุก ๆ คน
๑๑.	ความสุขความดับทุกข์ ของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ
๑๒.	เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะให้ตัวเองและคนอื่นไม่มีความทุกข์...?
๑๓.	เราทำอย่างไร จิตใจดีจะหนักแน่น ไม่หวั่นไหว...
๑๔.	กลับมาแก้ไขที่ใจของเราเอง



យុធបាកមាត្រាកំណើ វិធានកំណើ ជាអនាគំសាលកំមើគុណរោរម...

เนื่องในวาระโอกาสที่ท่านคณะผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ภาค ๓
พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ศาลได้มารำเพ็ญบุญกุศล ประพฤติปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
“แม่หลวงของแผ่นดิน” เป็นระยะเวลา ๕ วัน ทางคณะสงฆ์ องค์พ่อแม่-
ครูบาอาจารย์ ขออนุโมทนาที่ทุก ๆ ท่านได้พากันตั้งอกตั้งใจ
ประพฤติปฏิบัติกันอย่างดีเยี่ยม

การประพฤติการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ประเสริฐ
ทุก ๆ ท่านทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ว่าเรา
จะอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงาน อยู่ในสังคม เราทุกคนก็ต้องปฏิบัติธรรม
เพื่อเอารромเป็นใหญ่ เอารromเป็นที่ตั้ง ปรับกาย วาจา ใจของเรา
เข้าหาธรรม...

ក្រសួងពេទ្យ

หลวงพ่อสอนหา สรุปภายใน

พยายามมีสติ มีสัมปชัญญะอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับอธิบายาถทั้ง ๔ คือ “ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องมีสติสัมปชัญญะ” รู้ดี รู้ช้า รู้ผิด รู้ถูก ยึดความถูกต้อง ยึดพระธรรม แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็เคารพในพระธรรม เခารرمเป็นใหญ่ เခารرمเป็นประдан

ผู้พิพากษาทุกท่านต้องเอารرمเป็นใหญ่ จิตใจของเราจะไม่ได้ตกอยู่ ในอคติทั้ง ๔ เพื่อความสงบ เพื่อความร่มเย็นของตัวเราเองและ ประเทศชาติบ้านเมืองส่วนรวม เป็นมือเป็นเท้าให้กับองค์สมเด็จ พระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระบรมราชินีนาถ เป็นมือเป็นเท้า ให้กับประชาชน

ทุก ๆ วันนี้ข้าราชการผู้ที่ตั้งมั่นในธรรมนั้นมีน้อย ส่วนใหญ่ก็มี “ข้าราชการ” นักการเมืองที่เสียสละให้กับประเทศชาติบ้านเมืองนั้น มันไม่ค่อยจะมี มันมีแต่ “นักกินเมือง” ประชาชนคนส่วนใหญ่ก็พากันมี ความโลภ ความหลง “เงินไม่มา ไม่ก้า” นี้มันเป็นเรื่องธรรมดากองทางโลก ทางสังคมที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มี

ที่มีท่านผู้พิพากษา มีอัยการ เพื่อให้ทุก ๆ คนเข้าหาความถูกต้อง ความเป็นธรรม โดยอาศัยกฎหมายของโลก ของประเทศ เพื่อให้โลก ให้ประเทศ ให้สังคมเข้าถึงความสงบ ให้ได้รับความเป็นธรรม เพื่อได้มามั่ง “ธรรมาริปไตย” เพื่อให้ทุกคนได้เคารพในกฎหมายบ้านเมือง โดยอาศัย ท่านผู้พิพากษานี้เป็นผู้ที่สำคัญของประเทศ

ด้วยเหตุนี้ประกาศนี้ ผู้พิพากษา อัยการ และเจ้าหน้าที่ศาล ทุก ๆ ท่าน...

ในหลวงของเรา พระพุทธเจ้าของเราท่านถึงให้เราทุกคนมีสติ มีสัมปชัญญะ ให้พากันมีความสุขในการทำงาน ในการตั้งมั่นในความดี พยายามมีสมาริมาก ๆ มีสมาริแข็งแรง เราประพฤติเราปฏิบัติอย่างนี้ เรายกจะได้รับบุญรับกุศล การที่เราเป็นผู้พิพากษา เป็นอัยการ เรายกจะไม่เป็นบาป ไม่เป็นอกุศล การเป็นผู้พิพากษา เป็นอัยการของเรายกจะเป็นบุญ เป็นกุศล เพื่อแก่ปัญหาได้ทั้งตัวเองและสังคม

ท่านผู้พิพากษา อัยการทั้งหลายก็คือที่พึ่งของมหาชน ประชาชน ก็จะมีความสุขใจ ไว้วางใจ โดยท่านทั้งหลายได้พากันตั้งมั่นธรรม ปฏิบัติธรรม ไม่พากันหลงไปในทางโลก ทางวัตถุ เป็นผู้ที่ตั้งมั่น ในพระมหาวิหารทั้ง ๔ คือฝึกสงบสารทุก ๆ คนนั่น ไม่ว่าคนดีคนชั่ว ฝึกยินดี กับทุก ๆ คนนั่น ไม่ว่าเขาจะเป็นใคร จะรู้จักหรือไม่รู้จักนั่น เรายังต้องยินดี กับเขามาหมด “ถ้าเราจะเอาแต่คิด คนที่ไม่ดีเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?”

ฝึกจิตใจให้หนักให้แน่น ไม่หวั่นไหวต่ออะไร มีตาเก็ตดูไป มีหูกฟังไป ทราบแล้วก็ฝึกปล่อยฝึกวาง

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราเป็นคนตามสิ่งแวดล้อม ให้เป็นตัวของตัวเอง

ต้องมีสมาริมาก ๆ สมาริแข็งแรง ต้องมีความสุข มีความดับทุก ๆ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความสุขในชีวิตประจำวัน เป็นคนไม่เครียดนั่น ทำอะไรเพื่อความถูกต้อง เพื่อความเสียสละ ถ้าเราทำอะไรเพื่อมุ่งหวัง ประโยชน์นั้น สิ่งที่จะให้จิตใจของเรามันไม่เครียดนั้นมันเป็นไปไม่ได...

หลวงพ่อสอนหา สรุปความ

ทุกอย่างต้องเป็นไปเพื่อกฎหมาย เป็นไปเพื่อศีล เป็นไปเพื่อธรรม เป็นไปเพื่อเสียสละ จิตใจของเรางึงจะมีความสุข มีความดับทุกข์ ไม่เครียด “แม้แต่เราทำsmithนี้ เราต้องการความสงบมั่นคงเครียด”

เราทำไปทำไม่ล่ะ...? เราทำเพื่อสร้างเหตุสร้างปัจจัย “พระสิ่งนี้มีสิ่งนั้นเกิดขึ้น”

เรามีหน้าที่ทำ มีหน้าที่ปฏิบัติ เหมือนเรารับประทานอาหาร นอนพักผ่อนนี่ เรามีหน้าที่ทานอาหาร มีหน้าที่พักผ่อนนั่น ผลได้รับคือ ร่างกายของเรานี้ก็อยู่ได้ เราไม่ต้องให้ความอยาก ความโลภของเรา มั่นมาเพราเรา เพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่ประเสริฐ เป็นผู้ที่มีพุทธะ คือเป็น “ผู้รู้ ผู้ดื่น ผู้เบิกบาน”

วันหนึ่งในชีวิตประจำวันนี้มันก็มีแต่เรื่องเครียด ๆ นะ เรื่องคน ทะเลาะกัน เรื่องคนแย่งของ แย่งวัตถุกัน ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ จิตใจของเรามั่นคงเครียดนะ

ให้ถือว่าทุกอย่างนั้นไม่ใช่สิ่งที่ให้เราเครียด เป็นสิ่งที่ให้เราได้เสียสละ เราจะได้ให้เป็นธรรมคือ “ความถูกต้อง...”

ยิ่งเราประพฤติปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ไปนาน ๆ จิตใจของเรา มั่นคงยิ่งจะไม่เครียดนะ ยิ่งเรารออายุมาก เรายิ่งสุขม ยิ่งใจดีใจเย็น เราก็ได้ ทั้งหน้าที่การงานที่ดีมีคุณธรรม แล้วก็ได้ทั้งอริยทรัพย์ คือ “โลกุตรธรรม” ที่ทุกท่านทุกคนนั้นได้พากันประพฤติปฏิบัติ

ชีวิตของท่านผู้พิพากษา อัยการนั่ง ถึงเป็นชีวิตที่บำเพ็ญบุญ บำเพ็ญ
กุศล บำเพ็ญคุณธรรม ให้ประโยชน์กับตนเอง ให้ประโยชน์กับประเทศชาติ
สังคม ถือเป็น “ปูชนียบุคคล” เป็นบุคคลที่ควรเคารพนับถือ และเป็น
แบบอย่างแก่ท่านผู้พิพากษา อัยการที่จะต้องดำเนินตามได้เป็นอย่างดี

ทางพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตลอดถึงพระเจ้าพระสงฆ์
ประชาชนทุกหมู่เหล่า จึงขออนุโมทนา กับท่านผู้พิพากษา อัยการ รวมถึง
เจ้าหน้าที่ศาลทั้งหลายที่ได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ในครั้งนี้และครั้งต่อไป
ตลอดอายุขัย

บุญกุศลที่ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่ศาล ขอถวายเป็น
พระราชกุศลแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
“แม่หลวงของแผ่นดิน” ขอพระองค์จะมีพลานามัยแข็งแรง เป็นหลัก
เป็นที่พึ่งของปวงประชานชาวไทยตลอดกาล

และขออำนวยพรให้ท่านผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่ศาลทุกคน
จะมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีหน้าที่การทำงานที่ดี และบรรลุถึงมนุษย์สมบัติ
สรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งส่วนขององค์สมเด็จพระสันมหาราษฎร์เจ้าก่อองค์หลวงพ่อภัณฑ์ สรุกโน
เมตตาให้นำบรรยายแก่คณะพุพากษา และเจ้าหน้าที่ศาล จากศาลอุทธรณ์ภาค ๓
ที่ได้นำมาปฏิบัติธรรมเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชนกุศลแต่ไม่หลวงของฯเพ่นดิน

ระหว่างวันที่ ๖ – ๑๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๗

ณ วัดป่ากรรพย์ก์ธรรมาราม ต.วังเหม อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา
(บรรยายธรรมในเช้าวันอาทิตย์ที่ ๑๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗)

ชีวิตของเราก็จะมีความสุข ทุกคนนั้นต้องปฏิบัติธรรม...

ปฏิบัติก็คือได้แก่ เราทุกคนนั่งไม่ตามใจตัวเอง ไม่ตามอารมณ์ตัวเอง เอกากฎ เอาระเบียบวินัย เօอาศิล เօารกรรมเป็นที่ตั้ง ทุกท่านทุกคนนั่ง พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัติอย่างนี้

สิ่งที่ล้มเหลวในชีวิตของเราคือ เราเป็นคนตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ ตัวเอง เป็นคนอ่อนแอก พ่ายแพ้ต่ออารมณ์ ไม่ฝืน ไม่ทวนกระแส

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนนั่งกลับมาตัวเอง มาพิจารณาตัวเอง เพื่อมาเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งความคิด ทั้งคำพูด การกระทำ มีความสุข ในการทำความดี มีความสุขในการเสียสละ

ถ้าเราชอบความชอบนั่นเราเก็บต้องได้รับความทุกข์ เพราะความสุข ความดับทุกข์นั้น เปรียบเสมือนหน้ามือกับหลังมือ มันไม่ใช่ทางสายกลาง

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันล้วนแต่ไปตามเหตุตามปัจจัย มันจะไม่เป็นไป อย่างอื่น

พระพุทธเจ้าให้เราเชื่อมั่นในความดี ในความถูกต้อง ในการเสียสละ

คนเรานะ สิ่งไหนมันดี ๆ มันไม่อยากคิด สิ่งไหนมันไม่ดีมันก็ชอบคิด
พระพุทธเจ้าให้เราสามารถไว้เลยว่า “สิ่งไหนไม่ดี ไม่ต้องไปคิด” ความชอบ
อย่างนี้เราก็พยายามไม่ไปคิด ความไม่ชอบอย่างนี้เราก็พยายามไม่ไปคิด
 เพราะสองอย่างนี้มันต้องนำความทุกข์มาให้เราแన่นอน

สามารถของเราต้องแข็งแรงนะ... พยายามมืออุเบกษาวางแผนโดย
ต่ออารมณ์ให้มากที่สุด เพราะเราทุกคนนั้นก็มีสติพอสมควร แต่สัมปชัญญะ^๔
คือตัวยับยั้งคือตัวประพฤติปฏิบัตินั่นไม่ค่อยจะมี

คนเรานะ ถ้ามันติดในเรื่องนี้มาก ๆ มันชอบหรือมันไม่ชอบ
ในเรื่องนี้มาก ๆ ถ้าเราไม่หยุดตัวเอง มันก็ย่อมพูดออกมาก ถ้ามันไม่พูด
ออกมากันก็มีการกระทำ มันเลยเป็นกรรมเป็นเรื่องที่จะนำเราไปสู่ความทุกข์

รู้จักหยุดตัวเอง รู้จักพักสมองตัวเองนะ...

คนที่ไม่รู้จักประพฤติปฏิบัติ ก็ตามใจตัวเองไปเรื่อย ตามอารมณ์
ตัวเองไปเรื่อย ไม่มีสัมปชัญญะ เลยพากันตกนรกทั้งเป็นในชีวิตประจำวัน

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั่น เวลานอนเราส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง
ถ้าเด็ก ๆ ก็ไม่เกิน ๘ ชั่วโมง เวลาเราตื่นนี้แหละเราต้องปฏิบัติธรรม
เป็นผู้เสียสละตั้งแต่ตื่นขึ้นจนนอนหลับ เสียสละไปให้มากที่สุด อย่าไปออม

หลวงพ่อสอนหา สรุปความ

ให้มีความสุขในการทำงาน ให้มีความสุขในการเสียสละ ให้มีความสุข
ในการมีศีล มีธรรม

ให้ปรับตัวเองทุกเรื่องนั่นเพื่อเข้าหาศีลธรรม ทำการทางาน

เราทำไปช้างหน้า เราเดินไปช้างหน้า ถ้าเราหยุดอยู่เราเก็บไปไม่ได้...!
หยุดอยู่ก็หมายถึงเราไปติดยึด เราไม่ได้เสียสละ

คำว่าเสียสละนี้หมายถึงเรื่องจิตเรื่องใจ เพราะเราองก์ต้องการ
ให้เราเป็นคนดี คนอื่นก็ต้องการให้เราเป็นคนดี

คนดีก็ต้องเสียสละ ต้องละความเห็นแก่ตัว ไม่มีโลกส่วนตัว

ทำงานมันต้องปรับตัวเองเข้าทางาน หาเพื่อน หาหมู่ หาคณะ
อย่างเป็นคนมีโลกส่วนตัว คนอื่นเค้าก็มีความคิดความเห็น เราก็มีความคิด
ความเห็น เราก็พยายามปรับใจเข้าหาเพื่อน หาหน้าที่ ทำการงาน

คนเรา nave เวลาเห็นกันเค้าก็มองดูหน้าดูตา มองความสวยงามหล่อ
แล่นนั่นนัยังไม่พอ ต้องดูว่าคนนั้นเป็นคนดี คนเสียสละ รับผิดชอบ มีศีล
มีธรรม มีคุณธรรมหรือไม่..?

เราเป็นทรัพยากรของหมู่มวลมนุษย์ แต่จิตใจของเรา yang ไม่มี
คุณธรรม ยังไม่ได้คุณภาพ มันต้องเปลี่ยนตนเอง เราจะไปมัวแต่คิดว่า
เรามันบุญน้อย วาสนาน้อย ดวงไม่ดี โชคไม่ดี ไม่ได้..!

คนเราจะเปลี่ยนชื่อกีรัง เปเลี่ยนนามสกุลกีรัง ถ้าไม่เปลี่ยนจิต
เปลี่ยนใจ เปลี่ยนการกระทำมันก็จะเป็นไปอย่างเก่า หรือแย่ไปกว่าเก่า

สนามที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติก็คือบ้านของเรา ที่ทำงานของเรา
ที่เราเกี่ยวข้องกับเพื่อน กับหมู่คณะนั้นแหลกคือที่ประพฤติปฏิบัติธรรม

ที่เรามาวัด คือมาฝึกประพฤติปฏิบัติชั่วครู่ชั่วယาม เป็นการที่มาฝึก
มาทำความเข้าใจ เมื่อong กับเราเรียนหนังสือที่โรงเรียน

เมื่อเราเข้าเข้าใจเรื่องอ่านหนังสือ เรียนหนังสือ เขียนหนังสือแล้ว
เราถึงทำความรู้ประพฤติปฏิบัติทุกหนทุกแห่ง ถ้าเราไม่ประพฤติ
ปฏิบัติธรรมนั่น เราทุกคนก็ยอมยากจน “ยากจนทั้งเงินทอง บ้านพัก
บ้านอาศัย เรื่องอาหาร เกียรติยศ ชื่อเสียง...”

ກຮຽນທີ່ອກາຮກຮ່າກະທົບເຮົາມນິ້ນຈຳພາກເຮົາດູໄປໃນທີ່ຕໍ່າ

ເຮົາມນິ້ນໄມ່ເໜີມາຫຼັດໄດ້ຮັບຄວາມຮູບຂອງລົງທຶນ

สิ่งที่แล้ว ๆ ก็ให้มันแล้วไป พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างนั้น

ถือว่าชีวิตนี้ต้องพัฒนา ต้องปรับปรุง ต้องแก้ไขไปเรื่อย ๆ เดินไปเรื่อย ๆ ก้าวไปเรื่อย ๆ ด้วยความดี มีศีล มีธรรม มีความเสียสละ มีระเบียบ มีวินัย

เวลานี้เป็นของที่มีค่า ถ้าเราพัฒนาภายใน วาจา ใจของเราไม่หยุด ชีวิตของเราก็มีค่า เมื่อชีวิตของเราไม่มีค่ามีราคาแล้ว ใครเขาก็อยากให้เรา เป็นเพื่อน เป็นหมู่ เป็นคณะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกคนต้องทำได้ปฏิบัติได้ ต้องอาศัยความอด ความทน ความตั้งใจ ความรับผิดชอบ

ให้ทุกท่านทุกคนทบทวนตัวเองทุก ๆ วัน... ให้วัพระสวามน์ตั้ง นั่งสมาธิทบทวนตัวเอง เรื่องความดี ความถูกต้อง ความผิดพลาดนั่น เราจะได้แก้ไข เราจะได้ตั้งตัว อย่างได้เป็นคนดีอตาใส รู้ว่ามันไม่ดีอยู่ กลุยไปเรื่อย ๆ นั้นไม่ดีเลย ไม่เกิดประโยชน์เลย

เราเกิดมาไม่ใช่มีเราคนเดียว มันมีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูล เมื่อเราทุกข์เค้าก็ทุกข์ไปด้วย มันเป็นกระบวนการของความทุกข์นั่น เมื่อเราสุข เราเจริญ เค้าก็มีความสุข มีความเจริญไปด้วย

สมาริทุกท่านทุกคนต้องทำ ฝึกพักผ่อนสมอง ฝึกสามารถไม่คิดอะไรให้มันตั้งได้นาน ๆ

พยายามปิดรูร่วงของน้ำนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าเราไม่ปิดมันก็ใหญ่เข้าไปอีนมันก็พัง การทำสมาธิก็เหมือนกัน เราพักสมองตัวเองเพื่อให้เค้าไม่เหลือซึม เพื่อเราจะได้ชานิชำนาญ เพื่อเราจะได้ซ้อมแฉมระบบสมองของเรา เพราะสมองของเรามันไหลทั้งวัน ก็ต้องให้มันได้พักผ่อนบ้าง ทุกคน มีความจำเป็นต้องพักผ่อนสมอง เพราะพุทธเจ้าสอนเราว่าย่างนี้...

ຫັນຮາໄມ່ຮູ້ອກພົກພໍອນຄວາມ
ເຮັດກ່າມຈະເປັນໂຮກອລິຫຼິມອຣິກິຕີ
ດີແລ້ມຕອນນີ້ຮາເປັນຄູນກ່ອບຄົມລາດນະ...

พระพุทธเจ้าท่านบอกเราว่า เราย่าพากันแต่แต่งหน้า แต่งตัว แต่งสูทนั่น ถึงจะแต่งเท่ไว้หรือ สิงไภยนกอย่างนั้นนักເօາໄວ່ໄມ່ອູ້ เราทุกคนต้องเป็นคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยายกันหมด ทุกคนนะ

หลวงพ่อคันหา สุขกาน/is

ให้ทุกคนนั่งตั้งใจดี ๆ พากันประพฤติปฏิบัติ ที่กลับไปบ้านจะได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยที่เราทุกคนต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

การประพฤติปฏิบัติที่จะได้ผลนี้ มันเป็นของที่จะต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ไม่เหมือนขาราชการต้องเกษียณอายุเปลี่ยนคนใหม่มาอย่างนั้น การประพฤติปฏิบัติของเราต้องต่อเนื่องแล้วก็สำมำเสมอทุกท่านทุกคนก็จะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์

การประพฤติปฏิบัติธรรมถือเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติในภาคบังคับของตัวเองทุก ๆ คน

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-

สัมพุทธเจ้า ณ โอกาสหนึ่งที่ให้สัมควรแก่เวลา

ขออำนวยพรด้วยคุณพระศรีรัตนตรัย คือคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม และคุณของพระอริยสงฆ์ ขออำนวยพรให้ทุกท่านทุกคน จงพากันปฏิบัติเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ ตามกระบวนการกระแสของพระนิพพาน จนได้เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ท่องค์หลวงพ่อคันหา สุขกาน/is เมตตาให้นำบรรยาย
ให้แก่คณะบุคลากรจากเบรซิทส์วันวันซึ่วต่อส่าหกรรม จำกัด จ.นครราชสีมา
เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ជើរពាណិជ្ជកម្ម

ชีวิตของเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งประเสริฐ มีโอกาสสร้างความดี สร้างคุณธรรม...

พระพุทธเจ้าสร้างบารมี ๒๐ องศาไวย แสนมหาภลป์ เพื่อเป็น
พระพุทธเจ้า

ด้วยความมหัศจรรญา รามาเดินตามรอยของพระพหเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้สอนไว้ อันนี้ดี อันนี้ชั่ว อันนี้ผิด อันนี้ถูก
เปรียบเสมือนอาหารสำเร็จพร้อมทาน มีแต่พวกเราพากันรับประทาน
เราไม่ต้องแสวงหา มีพร้อมให้เลย “นี่เป็นคำสั่ง พระพุทธเจ้าท่านก็สั่งแล้ว
นี่เป็นคำสอน พระพุทธเจ้าท่านก็สอนแล้ว...”

การปฏิบัติธรรมนี้ถือว่าเป็นของง่าย ไม่สลับซับซ้อน เพียงแค่เราไม่ถือตัวเองเป็นใหญ่

ส่วนใหญ่เราทุกคนถือความชอบ ความไม่ชอบของตัวเองเป็นใหญ่
ความชอบก็พาให้เป็นทุกๆ ความไม่ชอบก็พาให้เป็นทุกๆ

หลวงพ่อคันธาร ศรีกาน้ำ

พระพุทธเจ้าตั้งศิลไวให้เราเพื่อเราจะได้ปรับกายวิจารณ์ของเรา
เข้าหาธรรมะคือทางสายกลาง เพราะเราทุกคนที่มีปัญหาก็เพราะเรา
ทำตามใจตัวเอง เราจะเอาตามใจตัวเองไม่ได้ เพราะเรามีข้อบกพร่อง
คือยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ยังเห็นแก่ตัว

เราทุกคนปรับตัวเองเข้าหาหลักคือศีลธรรม ระเบียบวินัย ข้อติกา
ที่เป็นของส่วนรวม

ຖกอรย่าตไม่ได้เป็นตามใจบุคคล
ไม่อยากยก ไม่อยากปลดไม่อยากดาย ก็ได้ยก ได้ปลด ได้ดาย

พระพุทธเจ้าก็บอกแล้วว่า ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ทุกอย่างไม่ใช่
ของเราทั้งนั้น ทำไมเราไม่เชื่อพระพุทธเจ้า...!

เราทำอย่างนี้แหล่ะ เราถึงรักสุขเกลียดทุกข์ เหมือนหน้ามือ
กับหลังมือมาคู่กัน เอาสุขก็ได้ทุกข์ด้วย

การปฏิบัติมันเป็นเรื่องง่าย ๆ เราทุกคนต้องมาปรับที่ใจของเรา
ปรับที่คำพูดของเรา ปรับการกระทำของเรา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตามใจตามกิเลสตัวเอง ที่ไหนตามกิเลส
ตัวเองต้องทุกข์แน่นอน

ພຣະນຸກຮ່າງກ່າວນົມຄອມລົດຕາຣເຣາ ໄທ້ເຮັດພາກນົມສົດສົມບໍ່ຫຍຸ້ນ
ສົດກົດລົດວູ້ຮ້າ ສົມບໍ່ຫຍຸ້ນເຄົດລົດປະພຸດປົງບົດ
ສົດກົດປົງບົດ ສົມບໍ່ຫຍຸ້ນເຄົດປົງບົດ
ຕ້າງເຮົາມົດສົດສົມບໍ່ຫຍຸ້ນມີເຖິງເກີດປົງບົດ

ຄນເຮາທຸກຄນໄມ່ຕ້ອງຮູມາກ ສູ້ວ່າອັນນີ້ຮອນອັນນີ້ຫນາວ ກີ່ເພີ່ຍພວ
ທີ່ຈະປົງປົດແລ້ວ ເພຣະສ່ຈອຣມຄື່ອງຄວາມຈົງ ຄນເຮາຈະຫົວດີຫຣີ່ອໄມ່ດີໄມ່ສຳຄັນ
ສຳຄັນທີ່ຊື່ອສັຕຍ໌ ເປັນຄົນດີກີ່ພວ ຄິດໄມ່ເກັ່ງກີ່ໄມ່ເປັນໄຮ ຂອໃຫ້ເປັນຄົນດີ
ຊື່ອສັຕຍ໌ກີ່ພວ...

ສິ່ງທີ່ເຈັບປວດຂອງທຸກຄນກີ່ຄື່ອງພາກພ່າຍແພັດຕ່ອງມານົມ ຕ່ອງຄວາມອຍາກ
ເປັນສິ່ງທີ່ເຈັບປວດ

ພຣະພຸທຣເຈົ້າທ່ານຄຶ້ງໃຫ້ເຮັດສາຫານ ອັນໄໝນໄມ່ດີ ໄນ ຄິດ ໄນ ພຸດ ໄນ ທຳ
ກາຮສາຫານໄມ່ຄິດ ໄນ ພຸດ ໄນ ທຳນັ້ນແຫລະຄື່ອງ “ສີລ ສມາຮີ ປັບປຸງ”
ຈະເກີດໄດ້ ເພຣະເຮາຄົວຄຸມຕ້ວເອງອູ່ ເຮືອງເລັກໄມ່ມີ ເຮືອງໃໝ່ງກີ່ໄມ່ມີ

ຄນເຮາຕ້ອງອາສີຍຄວາມອດຄວາມທນ ອາສີຍສມາອີບມີອິນທຣີ່
ໃຈຂອງເຮາຄຶ້ງເຢັ້ນໄດ້ ຊຶ່ງຕ້ອງເກີດຈາກກາຮປົງປົດຍ່າງນີ້ ຈະເອາໄຈຕ້ວເອງ
ເປັນທີ່ຕັ້ງໄມ່ໄດ້ ເຮີຍກວ່າມີໂລກສ່ວນຕ້ວມາກ ເຫັນແກ່ຕ້ວມາກ ໄນ ມີສົດສັນປະໜູນ
ເຮາທຸກຄນຕ້ອງຝຶນ ຕ້ອງອດ ຕ້ອງທນ ເຮາຄືວຕ້ວເຄືອຕນ ຈະຄືວໄປປິ່ງໃໝ່
ໄມ່ມີຜລດີກັບເຮາເລີຍ

หลวงพ่อคันหา ศรีกาน้ำ

តីល ៤ ខែមីនា ឆ្នាំ២៥៣៨
តីល ៨ តីល ១០ តីល ២២៣៩ ខែមីនា ឆ្នាំ២៥៣៩

เราเป็นคนไม่ค่อยมีปัญญา...

พระพุทธเจ้าว่างหลักว่างเกณฑ์ไว้ให้หมด เราอย่าได้เขื่อตัวเอง
“ที่ไหนไม่มีความโลก ความกรธ ความหลง ที่นั่นแหล่ะไม่มีทุกข์...”

เราเป็นชาวพุทธ เราต้องเข้าถึง "มนุษย์สมบัติ" มนุษย์แปลว่า
ผู้มีใจสูง มีศีล ៥ เรียกว่า "มนุษยธรรม" "เทวธรรม" คือละอายต่อบาป
เป็นธรรมประจำสรรค์

เน้นเรื่องจิตเรื่องใจ เรื่องเสียสละ ทำใจให้สงบปัญญาของเราทุกคน
ถึงจะเกิดได้ คิดดูดี ๆ ถ้าเรารวย แข็งแรง แต่ใจไม่สงบ เราเกิดดับทุกข์ไม่ได้
ถ้าเราไม่แข็งแรง ไม่รวย แต่ใจสงบ มีพระพุทธเจ้าในใจ ทุกคนก็เข้าถึง
ความดับทุกข์ได้ เข้าถึงความพอเพียงได้

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้น ๒๔ ชั่วโมง เวลาอนจริง ๆ ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง
เวลาตื่นนั้นตั้ง ๑๙ ชั่วโมง

พระพุทธเจ้าสอนให้เราเสียสละ เป็นผู้ให้ เป็นผู้มีศีล มีจิตใจสงบ
มีความสุขในปัจจุบัน มีความสุขในหน้าที่การงาน เป็นผู้ที่รับผิดชอบ
การกระทำการของเราต้องเหมือนนาฬิกา ตรงเวลา สม่ำเสมอ ถ้ายุดก็ตาย

ปฏิปทาของเราต้องเอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาหน้าที่การงานเป็นที่ตั้ง

ความดับทุกข์ของเราทุกคนอยู่ในชีวิตประจำวัน มีสติสัมปชัญญะ
ที่ได้เสียสละ

เราทำอย่างนี้ได้ทั้งบุญกุศล ได้ลาภ ยศสรรเสริญ จิตใจก็เข้าถึง
มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ เราเองก็มีความสุข ครอบครัวก็มี
ความสุข

เราเป็นคนมีจุดยืน เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตด้วยปีกแข็ง ด้วยความสามารถ
ไม่มีบาป ไม่มีเรื่อง ไม่มีกรรม ไม่มีภัย ยังไม่ตายก็เป็นปุชนียบุคคลที่เดิน
ไปมาได้ อยู่กับสุคโต ไปกับสุคโต ดับทุกข์ตลอดกาล ชีวิตของเราจึงได้ชื่อว่า
“เกิดมาเพื่อสร้างบารมี...”

ขออนุโมทนา กับทุกท่าน ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พากันมาสร้างความดี

พระธรรมคำสอนขององค์สัมเด็จพระสันมมาสันพุทธเจ้า กองธรรม พ่อคันหา สรุกgame
เมตตาให้นำมารบรรยายเนื่องในโอกาสกำบุณประจำปีของบริษัทกุญแจธรรม
เช้าวันศุกร์ที่ ๑๒ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ความจำเป็นในชีวิต ของนักเรียนนักศึกษา...

เจริญพรนักเรียนนักศึกษา วันนี้เป็นวันที่ ๒ ของการอบรม
ให้ทุกคนตั้งอกตึ้งใจฟัง ตั้งใจพากันประพฤติปฏิบัติ

นักเรียนทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องรู้ มีความจำเป็นที่จะต้อง
ศึกษา มีความจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ เพราะชีวิตเราทุก ๆ คนนี้
จะรายจะจน จะมีคุณธรรมหรือเป็นคนพาล ก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง
สังภานอกนั้นเป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวกและไม่สะดวก แต่กรรม
คือการกระทำของเราทุก ๆ คนในชีวิตประจำวัน...

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านเมตตา
สั่งสอน ตรัสอวาทครั้งสุดท้ายไว้ว่า "ท่านทั้งหลาย จงยังความ
ไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด..."

เราเกิดมาเป็นคนเพื่อพัฒนาเป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คน เป็นคนดี กระทำแต่สิ่งที่ดี ๆ พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ สามารถความดี เอกาความถูกต้องเป็นที่ตั้ง พยายามอด พยายามทน มีความขยัน มีความรับผิดชอบ นี้คือธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือกระทำแต่ความดี ไม่ทำบาปทั้งปวง

นักเรียนทุก ๆ คนต้องมีหลัก มีจุดยืน ต้องฝืน ต้องอด ต้องทน ต้องรับผิดชอบ

เค้าดูคน... ประการแรกเค้าดูหน้าตาผิวพรรณ กิริยามารยาท ประเด็นที่สอง เค้าดูต่อไปว่าเราเป็นคนดี เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นคนเสียลภะ เป็นคนที่รับผิดชอบ เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว

มนุษย์เราแปลว่าผู้ประเสริฐ... ประเสริฐอยู่ที่เราปฏิบัติ ตามกฎหมายบ้านเมือง ตามศีล ตามธรรม ไม่เอากำถากของเรา เป็นหลัก ไม่เอากิเลสอาสวะของเราเป็นหลัก

นักเรียนทุกท่านทุกคน ในอนาคตก็คือคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย ซึ่งเป็นทรัพยากรต่อเนื่องสืบทอดกันมาจากการบูรพบุรุษ

คนเรามันจะดีมันจะประเสริฐอยู่ที่การปฏิบัติ อยู่ในการฝึกฝน อยู่ในการพัฒนาตน ทั้งภาคการเรียนการศึกษา ทั้งการประพฤติปฏิบัติ

ต้องศึกษาตั้งแต่น้อย ๆ เด็ก ๆ ต้องปฏิบัติตั้งแต่น้อย ๆ เด็ก ๆ น้ำมันแก่แล้ว มันใหญ่แล้ว มันโตมาก ต้องฝึกบังคับตัวเองตั้งแต่น้อย ๆ เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย เป็นบุคคลที่สะอาด พากันรับผิดชอบตั้งแต่เด็ก ๆ

หลวงพ่อสอนหา สรุปภายใน

เรออย่าไปคิดว่าเรารอให้เราโตก่อนเราถึงค่อยศึกษา ค่อยทำงาน ถ้าเราคิดอย่างนี้นี่จะ ถือว่าเราทุก ๆ คนตั้งอยู่ในความประมาท เพราะเรา ทุกคนนั่มมันเป็นคนขี้เกียจ เป็นคนไม่รับผิดชอบ

ความขี้เกียจ ความขี้คร้าน ความเห็นแก่ตัว ความไม่รับผิดชอบนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้นักเรียนนักศึกษาตกต่ำในอนาคต

นักเรียนนักศึกษาทุกท่านทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน ปรับตัวเอง เข้าหาความดี เข้าหาหน้าที่ เข้าหางาน การตื่นนอนก็ต้องอดทน ต้องฝึกตื่นตั้งแต่เช้า ตื่นขึ้นต้องรีบเก็บที่อยู่ที่นอน ทำความสะอาดห้องพัก เข้าห้องน้ำห้องสุขา ทำความสะอาดห้องน้ำห้องสุขา ช่วยพ่อแม่ภูบ้าน ทำอาหาร ช่วยการซ่อมงาน นี่มันเป็นการดีที่นักเรียนทุกคนจะได้ฝึกการ ฝึกงานให้กับตัวเองตั้งแต่เด็ก ๆ

เรื่องกิน เรื่องเที่ยว เรื่องเล่น ทุกคนชอบหมวด แต่ทุกคนก็ต้องหยุด ต้องเบรค ต้องอด ต้องทน ถ้าไม่อดไม่ทนนั่น นอกจากรู้แล้ว ความรู้ เราไม่มีภาคปฏิบัติ ใจของเราจะไม่สงบ ใจของเราจะไม่ยืน

นักเรียนทุกคนต้องฝึกอาชนะใจตัวเอง ฝึกอาชนะอารมณ์ตัวเอง เพื่อปรับตัวเองเข้าหาหน้าที่การงาน เพราะการพ่ายแพ้ต่ออารมณ์คือการ ล้มเหลวของชีวิต มันเป็นชีวิตที่เจ็บปวด เกิดมาเป็นคนจน เป็นคนไม่มี คุณธรรม เป็นบุคคลที่โลกเด็กไม่ต้องการ เพราะนักเรียนเปิดใจขี้เกียจขี้คร้าน ไม่อาชนะใจตัวเอง ไม่อาชนะอารมณ์ตัวเอง ชีวิตนี้ถึงล้มเหลว มันไม่ล้มเหลวแต่เฉพาะเรา มันถ่ายทอดกรรมถึงลูกถึงหลาน เพราะเราเป็นคนพ่ายแพ้ต่ออารมณ์ตัวเอง ไม่เข้มแข็ง

เรารอยู่ที่บ้านก็ฝึกตัวเองอยู่ที่บ้าน เราไปโรงเรียนเราก็ฝึกตัวเอง
ที่ไปโรงเรียน

อยู่ในโรงเรียนเรานะ มันมีทั้งคนดีคุณไม่ดี ส่วนใหญ่มีอินทรีย์
หรือว่าจิตใจไม่เข้มแข็ง เป็นส่วนใหญ่ อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่อง
ธรรมชาติ แต่เราทุกคนให้ตั้งคติไว้ว่า “เราจะเป็นคนดีเป็นคนขยัน
ในการเรียน เป็นคนรับผิดชอบในการงาน”

คนเราไม่มีคริติกอ่ากัน ไม่มีคริทิกอ่ากัน

มันเกิดจากการปฏิบัติหนึ่น

คนหัวดีนั่นมันมีมาก คิดเก่งก็มีมาก แต่คนที่ขยัน ที่รับผิดชอบ
เหมือนนาฬิกามันเดินไป มีความสุขในการทำความดีอย่างนั้นนะมันมีน้อย

ปฏิบัติที่ดี ๆ หรือว่าความประพฤติที่ดี ๆ นั่นมันต้องสมำเสมอ
มันต้องตั้งมั่นจริง ๆ “ขยันเราก็ต้องทำ ขี้เกียจเราก็ต้องทำ...”

นักเรียนทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน มีความสุขในการทำความดี
มีความสุข ในการเสียสละ วันหนึ่งคืนหนึ่งมันมี ๒๔ ชั่วโมง เวลาอนอนจริง ๆ
นั้นไม่เกิน ๙ ชั่วโมง ในช่วงที่เราไม่ได้นอนนั้นคือชีวิตของเราที่ทำความดี
ตั้งมั่นในความดี

หลวงพ่อ กัน พา สุข ภาม ไม

เราทำอย่างนี้ เราเสียสละอย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะตั้งอยู่ใน
มนุษย์สมบัติ สรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ

ນາງອະລົມເຕີໂທໄກແລ້ວ...? ຕ່ອງເປັນຄນຮ່າຍ ເພີ້ນຄະນິກິດ

សេវាកម្មបច្ចនឹកទេរង

บุคคลที่มีภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทางท่องเที่ยว

បិបរាងសមបច្ចន៍ពីទូ ពិនិត្យកក្កដ្ឋានអាមេរិក

ມັກຄວາມສົບຖານທ່ານໂດຍໄດ້ ໄປມີຄວາມຮັບໃຈ ຈະ ມາກຄອບບັນຫາໃດ

นักเรียนนักศึกษาที่มาครั้งนี้ก็ถือว่าเรามาทำความเข้าใจแล้วก็มาฝึกภาคปฏิบัติ เราจะได้กลับไปประพฤติปฏิบัติอีกที่บ้าน ที่โรงเรียนที่ทำการทำงานของเรา

ชีวิตนี้คือการก้าวไปในสิ่งที่ดี ๆ

เราไปมัวโทรศัพท์ เล่น Internet, Facebook ไปเที่ยวไปเล่น กับเพื่อนนั่นไม่ได้ มันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ชีวิตในอนาคตของเรามีปัญหา ไม่มีความรู้จริง ไม่มีการประพฤติปฏิบัติจริง ด้วยความรู้ความสามารถในการเรียนการศึกษาและการทำงาน ชีวิตของเราก็จะเป็นผู้ที่ช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้ เป็นได้แต่เพียงความเคยชินที่เราได้รับจากคุณพ่อคุณแม่ ที่เห็นคนอื่นเค้าทำ ไม่เกิดจากความรู้ความสามารถที่เราเข้าใจ ที่เราประพฤติปฏิบัติ เค้าเรียกว่าคนคิดไม่เป็น คิดไม่ออก

การกระทำมันเลยไม่รู้จะทำอะไร เพราะว่าความเห็นแก่ตัวของเรา
ที่ตอนเด็ก ๆ นะ เราไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย เราไม่ขยัน ไม่รับผิดชอบ

*បានកណ្តាល... ដើរីយនត់ខ្លួនហើយទៅបានកណ្តាលឡើងហើយ
លើក្រុងការណាមីល និងការឱ្យការណាមីលឱ្យក្រុងការណាមីល
ជាការភាពត្រូវ... នឹងក្រុងការណាមីល និងការឱ្យការណាមីលឱ្យក្រុងការណាមីល
នឹងការភាព... ភាពមិនអាច ភាពមិនអាច នឹងការឱ្យការណាមីលឱ្យក្រុងការណាមីល
នឹងការឱ្យការណាមីល និងការឱ្យការណាមីលឱ្យក្រុងការណាមីលឱ្យក្រុងការណាមីល*

นักเรียนนักศึกษาทุกคนต้องพากันมาแก้ที่ตัวเอง ปฏิบัติที่ตัวเอง
อย่างได้พากันหือแท้หือถอย ว่าตัวเองทำไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้

ทุกคนปฏิบัติได้ ทุกคนทำได้ เมื่อกับต้นไม้ต้นใหญ่ที่สุดของโลก
มันก็เกิดจากเมล็ดพันธุ์เมล็ดเดียว弩 แต่การก้าวไปข้างหน้าไปในทางที่ดีนั้น
มันจะเจริญเติบโตของมันไปเรื่อย ๆ ตามเหตุตามปัจจัย

เราพยายามพัฒนาตัวเอง เราทานอาหารไปทุกวัน บริโภคทรัพยากร
ไปทุกวัน การเรียนการศึกษา การปฏิบัติของเราก็ต้องพัฒนาไปทุกวัน

หลวงพ่อคันหา สุขกาม

ให้พากันมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการ อยู่กับงาน

คนเรามีความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ใจสงบ ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ใจอยู่กับการกับงาน

ต้องฝึก ต้องปฏิบัติ เพื่อเราจะได้ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นด้วยความไม่ประมาท เมื่อนอกกับที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านสั่งสอนเรา...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สัมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เหลวพ่อคันหา สุขกาม
เมตตามิหันมาบรรยายให้แก่คณะครูและนักเรียนจากโรงเรียนบ้านกรังพย์จริง

และโรงเรียนตະแบกวิทยา จ.นครราชสีมา
เช้าวันอังคารที่ ๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗



สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

วันนี้ทีม SCG จะได้กลับบ้านเพื่อจะไปทำงาน...

พระพุทธเจ้าสอนเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์
ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ เป็นผู้ที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี
สร้างคุณธรรม

วันหนึ่งคืนหนึ่งก็มี ๒๔ ชั่วโมง เวลาอนอนของคนเราจริง ๆ นั้น
ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เราทำอย่างไรถึงจะมีความสุขความดีบุกเบิก...?

พระพุทธเจ้าให้เราหากันสร้างความดี สร้างบารมี เสียสละ
เอกสารงานเป็นที่ตั้ง เอาระเบียบ เอาวินัย เอาศีล เอาธรรมเป็นที่ตั้ง
มีความสุขในการทำงาน มีความสุข ในการเสียสละ รับผิดชอบในความดี
หน้าที่การงาน ดูแลตัวเอง ถอนโถรลตัวเองให้ได้ ให้อยู่
“การชนะสิ่งไหน ๆ ก็สู้ชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเองไม่ได้...”



หลวงพ่อสอนหา สุขภายใน

เราต้องรักษาตัวเองให้ได้ คุ้มครองตัวเองให้ได้

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตประจำวันได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พากเรา ใจอ่อน เพราะสิ่งนั้นมันเปรียบเสมือนพยับแಡด เปรียบเสมือน คลื่นมหาสมุทร “มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ต้องดับไป...”

คนเราต้องอดต้องทน ต้องสามารถความตั้งมั่นไว้ ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ เดียวสิ่งเหล่านั้นมันก็ผ่านไป ถ้าเราไม่อดไม่ทน ใจของเราจะไม่สงบ ใจของเราจะไม่เย็น “ความอดความทนถึงเป็นเครื่องเผากระสอย่างยิ่ง...”

ทุกท่านทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าให้เรามีสติสัมปชัญญะให้มาก ให้สมบูรณ์ ถ้ามันจะหลงประเด็น หลงสิ่งต่าง ๆ นั้น กลับมาหายใจเข้า หายใจออกให้มันชัดเจน เพื่อจะได้ตัดอารมณ์ภายนอก สิ่งภายนอก ถ้าเรามาหายใจเข้าหายใจออกหลาย ๆ ครั้งมันยังไม่ชัดเจน พระพุทธเจ้า ท่านก็ให้เรากลั้นลมหายใจขณะเดย เดียวใจมันจะขาดมันก็กลับมาหรอ ก

สิ่งที่เรารักเราชอบเราพยายามไม่ไปนึกไปคิด สิ่งที่เราไม่รักไม่ชอบ เราพยายามไม่ไปนึกไปคิด ให้สามารถเลย “ไม่ต้องไปนึกไปคิด” เพื่อใจของเราจะได้สงบ ใจของเราจะได้เย็น

ยกตัวอย่างอย่าง平原นี้ ถ้าเอาขึ้นจากน้ำมาวางบนบกนั่น
ถ้า平原น้อยนิ่ง ๆ ไม่ดีนอะไรมันจะอยู่ได้หลายชั่วโมง แต่ถ้าเอา平原ขึ้นมา
บนบกแล้ว "ยิ่งดีนก็ยิ่งตายเร็ว..."

คนเราเก็บเมื่อนกัน... อยากจะมีปัญญา อยากจะหาทางออก
เรื่องธุรกิจหน้าที่การงาน เรา yi'ng ปรงแต่ง เรา yi'ng คิดมาก เราเลยเสียพื้นฐาน
ของจิตใจ สู้เราลงบ สู้เรานิ่ง สู้เราสามารถไม่คิดอะไร ไม่ได้...

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราอบรมบ่มอินทรีย์อย่างนี้ ฝึกจิตใจ
ให้สงบ ฝึกจิตใจให้เย็น พยายามเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นในตัวเอง
ต้องคิดให้ได้ คิดให้เป็น ทั้งบวก ทั้งลบ ทั้งคุณ ทั้งหาร มีความสุข
มีความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ทุกอย่างนั้นเราต้องมาแก้ที่ใจเรา
แก้ที่คำพูด การกระทำของเรา ฝึกขยันให้มาก ๆ รับผิดชอบให้มาก ๆ
มีความเสียสละ สติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น เพื่อจะได้ควบคุมตัวเองให้อยู่
คงโตรลตัวเองให้อยู่ ใจมันถึงจะได้สงบ ใจเราถึงจะได้เย็น

สิ่งที่ทำให้ทุกคนเจ็บปวดที่สุดก็คือการพ่ายแพ้ต่อตัวเอง
ต่ออารมณ์ของตัวเอง มันทำให้เราเองต้องเสียพลังงาน เสียพลังจิต
เสียเศรษฐกิจ

หลวงพ่อ กัน พา สุข ภาม ไม

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องรับผิดชอบ เอาชนะใจตัวเอง เอาชนะอารมณ์ ตัวเองให้ได้ มีหลัก มีจุดยืน อย่าเป็นคนเห็นแก่กิน แก่นอน แก่เที่ยว เราอย่าคิดว่าสิ่งเหล่านั้นคือกำไรชีวิต สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่...!

ຖរករោងក្រកណត់ទូលាយទុននាមីនិត្តលើខ្លួន ឬទុននាមទាន់លើខ្លួន
ដែលមើលីនិច្ចគាំទាមប្រកបដីនឹងក្រកណត់និងមានបិន្ទាយ

ให้ทุกคนเป็นตัวของตัวเอง... ตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นคือธรรมะ
คือธรรมชาติที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจาก
ความรู้สึกที่ว่าเราเป็นใหญ่เป็นชาย เป็นคนหนุ่มคนสาว เป็นคนผู้
คนแก่ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันไม่มีเรา ไม่มีของเรา จิตใจของเรา
จะได้เข้าถึงพระนิพพาน สัมผัสกับพระนิพพาน ว่าความสุขความดับทุกข์
ของเรา ทุกคนนั้นอยู่ที่จิตใจสงบ จิตใจที่ประกอบด้วยศีล สมาริ ปัญญา

ขออนุโมทนาบคณะ SCG ทุกท่านทุกคนนั่ง ถือว่าดีมากดีพิเศษ
เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในธรรม ในคุณพระรัตนตรัย กลับไปบ้าน กลับไปที่ทำงานนั่น
แหลกคือที่ปฏิบัติธรรม เป็นที่ผาสุก สงบ ร่มเย็น เพราะจะทำให้เราได้สร้าง
บารมี สร้างความดี

ในชีวิตของเรานั้นก็ย่อมมีสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี ทุกอย่างเราเก็บต้องมา
แก้ที่ใจของเรา แก้ที่คำพูดของเรา เพื่อมอบทรัพย์บารมีไปเรื่อย ๆ

ทุกคนนั่มีครอบครัว มีคุณพ่อคุณแม่ มีกันทุก ๆ คนนั่นเราเกิดต้องเป็นหลัก เป็นแบบพิมพ์ เป็นตัวอย่าง แล้วทุกอย่างมันก็จะดีไปตามที่เราประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนเราว่า “พระสิ่งนี้มีสิ่งนั้นมันถึงจะมี” ทุกอย่างเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย เกิดจากการกระทำ เรื่องที่มันไม่ดีเราก็แก้ให้ดี สิ่งที่ดีแล้วก็ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่ทุกอย่างนั้นมันต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยภาคปฏิบัติ คือพากันอบรมบ่มอินทรีย์ จากการเรียนการศึกษา เอามาประพฤติปฏิบัติ เป็นภาคปฏิบัติ มันถึงจะเกิดผล เกิดประโยชน์ “ธรรมนั้นย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา...”

ขออนุโมทนาด้วยอานาจของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์ ขอให้คณะ SCG ทุก ๆ ท่าน ৎประสบความสำเร็จ ทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งหน้าที่การงาน บุญกุศลที่ได้ทำดี เป็นคนดี จงส่งผลให้ญาติ ๆ บรรพบุรุษ ตลอดถึงคนที่ดี คนที่ไม่ดี และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข มีความดับทุกข์ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่องคงหลงพ่อภันหา สรุกโน
เมตตาให้นำบรรยายให้กับคณะบุคลากรจากบริษัท SCG ชั้นเนต พลิตภันก์ก่อสร้าง
ที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมในโครงการ Mindfulness ยกระดับคุณภาพชีวิต
เข้าวันศุกร์ที่ ๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครู ให้หันกลับมาดูที่ตัวเอง

ครอบครัว ๆ หนึ่งสำคัญอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่...

ถ้าใครมีคุณพ่อคุณแม่ดี เป็นคนที่รับผิดชอบ เป็นที่เสียสละ ขยันอดทน ไม่ติดอยู่บ้าน ไม่เป็นคนเจ้าชู้ รู้จักการวางแผนใช้เงิน มีศีล มีธรรม มีความสุขในการทำความดี ลูกที่เกิดมาก็จะได้รับความสุข ความดับทุกข์ มีคุณธรรมไปพร้อม ๆ กัน เพราะเด็ก ๆ ตัวน้อย ๆ นั้นเค้าไม่รู้อะไรเลย เราถ่ายทอดพันธุกรรม ถ่ายทอดพฤติกรรมให้กับลูกเราทุก ๆ คน

ถูกพ่อถูกแม่ชื่นในโภนคลุก ค่าลูกไม่ต้องซ่างโน้นซ่างนั้น
ไม่โภนกลังตามกลิ่นлагลังอกว่าไม่ต้องซ่างโน้นซ่างนั้น
ซื้ออะไรในนิตความบุตรธรรมแก่เด็ก ๆ



เด็ก ๆ ที่เกิดมาบ้านน่าเอ็นดู น่าสงสารมาก เพราะผลได้รับ
เกิดจากคุณพ่อคุณแม่

คุณพ่อคุณแม่ทุกคนนะ... พระพุทธเจ้าของเรารา พระบาทสมเด็จ
พระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านให้เราหันกลับมาดูตัวเอง เพื่อที่จะได้แก้ไข
ทีต้นเหตุ "เพื่อทุกคนจะได้มีสติมีสัมปชัญญะ จะได้มารักษาทีต้นเหตุนะ..."

ประการแรก... ทุกคนต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ จิตใจสงบเสียก่อน
ถ้าจิตใจไม่สงบ สถิติสัมปชัญญะไม่มี เศรษฐกิจนั้นย่อมไม่เพียงพอ
พระภูมิปัญญาความหลังมันเผาตัวเอง แล้วก็พากันไปแก้ตั้งแต่ปลายเหตุ
ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ไม่ได้แก้ที่เรา ไม่ได้แก้ที่ครอบครัว

ประการที่สอง... ที่ทรัพยากรของมนุษย์ที่จะดีมีคุณภาพ มีสัมติภาพ
มีความสุข มีความสงบ มีความร่วมเย็นนี้มาจากคุณครู...

อุณากรธกทกท่านนะ...

ເຫັນດີເຕີໃຫ້ກ່າວພັນຄູນຄຣ ເມື່ອງໃຫ້ຄວາມຮັ້ ຄວາມລົດລາດ
ຄວາມຫຼັໃຈກໍ່ກາກບຣິບຣິແລະກາກປິບປິບ

หลวงพ่อสอนหา สรุปความ

ทุก ๆ ท่านทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าของเรารา พระบาทสมเด็จ-พระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านให้คุณครูทุกท่านนั่งตั้งมั่นในความดี เป็นผู้ที่ตั้งในพระมหาวิหารทั้ง ๔ มีความกรุณา มีความเมตตา มีความสงสาร พลอยยินดีกับนักเรียนทุก ๆ คน มีจิตใจหนักแน่น มีจิตใจเป็นธรรม ไม่มีอคติ ให้ความสงสารทั้งนักเรียนที่เป็นคนดี ให้ความสงสารกับนักเรียน ที่เป็นคนไม่ดี “เราจะเอาแต่คนดี คนไม่ดีเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?” พระพุทธเจ้าของเรา ในหลวงของเรา ท่านให้เรา sangsaram ทุก ๆ คนนั่น

โรงเรียนของเราเน้นเน้นในการเรียน การศึกษา การปฏิบัติ...

ระเบียบวินัยนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ความสะอาดในสนามโรงเรียน ในห้องเรียนห้องสุขาเน้นสำคัญนั่น

ถ้าเราเน้นตั้งแต่การอ่านออกเขียนได้ แต่การประพฤติของเรา โรงเรียนของเราเน้นสกปรก ห้องน้ำห้องสุขาสกปรก นักเรียนเค้าเป็นผู้ใหญ่ ในอนาคตจะ บ้านเค้าก็ต้องสกปรก ห้องน้ำ ห้องสุขา ก็ต้องสกปรก

โรงเรียน ๆ หนึ่ง ผู้อำนวยการ (ผอ.) เน้นสำคัญ

ผู้อำนวยการนั้น... พระพุทธเจ้าของเรา ในหลวงของเราเน้น ท่านให้เจริญกรุณา ให้มีความสงสารต่อคุณครูทุก ๆ คุณครู ถ้าเราไม่มี ความกรุณา ไม่มีความสงสารนั้น ชีวิตของเรา ก็ต้องเครียด “พระราบุคคล ที่ไม่มีความกรุณา ก็คือชีวิตที่เป็นยักษ์เป็นมาร ไม่ใช่พระ...”

พระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ท่านให้เรามีระเบียบ มีวินัย และก็มีคุณธรรมไปพร้อม ๆ กัน พยายามทำความดี พยายามเสียสละไปทุก ๆ วัน พยายามเอาชนะใจตัวเอง เอาชนะอารมณ์ ตัวเอง สิ่งที่เจ็บปวดของเราทุกคนในชีวิตประจำวันก็คือการพ่ายแพ้ ต่อความรู้สึกนึงก็คิดของตัวเอง ทำให้ตัวเองผิดระเบียบ ผิดวินัย ผิดศีล ผิดธรรม

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุก ๆ คนนั้นมีสติ มีสัมปชัญญะให้มาก

ถ้าเราไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ เราทุกคนถึงจะรู้มาก เรียนมาก เข้าใจมาก ก็ไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้

ต้องอาศัยความอดความทน ต้องอาศัยสมาริ เพื่อความตั้งมั่น ความหนักแน่น ความไม่หวั่นไหว อาศัยกาล อาศัยเวลา อบรมบ่มอินทรีย์ ให้กับตัวเรา

เราเป็นผู้อำนวยการ หรือว่าพวกรึเป็นคุณครูนักวิชาการนั้น ทุกคนต้องเป็นตัวของตัวเอง ตัวยการเป็นผู้ที่มีระเบียบ มีวินัย มีคุณธรรม มีสติสัมปชัญญะ

ทุก ๆ คนนั้นต้องเอกสารรรมเป็นใหญ่ ผู้อำนวยการก็เอกสารรรมจะ เป็นใหญ่ คุณครูนักวิชาการก็เอารัฐรรมเป็นใหญ่ ทุกคนตั้งมั่นในรรรมจะ สงบเรียบร้อย สงบประทุมชาติ

หลวงพ่อสอนหา สรุปภาษา

บ้านเรามีเมืองเรานี้เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว ความเสียสละน้อยติดในอبابยมุขต่าง ๆ "ประชาชนเงินไม่มาก"ไม่ก้า ข้าราชการก็เป็นข้าราชการกินนักการเมืองก็เป็นนักกินเมือง" สาเหตุมันมาจากการคุณพ่อคุณแม่มาจากคุณครู เพราะการเรียนการศึกษาของเรานั้นเน้นตั้งแต่ความรู้ความสามารถ "ขาดคุณธรรม" มีการแตกแยก แตกความสามัคคีเน้นให้ทุกคนมีความเห็นแก่ตัว เอาตัวรอด เอาเปรียบเอารัดคนอื่น ทำอาชีพบนหลังคนที่มีการศึกษาน้อย ไม่เชร์ความสุขซึ่งกันและกัน

เราเป็นคุณพ่อคุณแม่เป็นคุณครู เป็นแบบพิมพ์ของครอบครัวของเรา เป็นแบบพิมพ์ ของประเทศาติ พระพุทธเจ้าของเรานิหลง ของเราท่านฝ่ากความหวังไว้กับคุณพ่อคุณแม่ ฝ่ากความหวังไว้กับคุณครูนะ

ทุกท่านทุกคนนั้น ได้รับตำแหน่งที่ประเสริฐ "พ่อ แม่ คุณครู"
นั้นคือพระอรหันต์ของลูก

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านให้เราเน้นทางปริยัติและทางปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ให้โรงเรียนเรามีคุณธรรม มีระเบียบ มีวินัย มีความสะอาด มีความสามารถ เวลาเป็นประชากร เป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนัน เป็น อบต. จะได้มีคุณภาพ มีศักยภาพ เพราะเราทุก ๆ คน มองเห็นหน้ากันนี้ ตอนแรกก็ว่าคนนี้สวย คนนั้นหล่อ คนนี้แต่งตัวดีหรือไม่ดี แต่เมื่อก็ยังไม่พอ ต้องมองลึกเข้าไปอีกว่า

"คนนี้เป็นคนดีหรือไม่ รับผิดชอบ มีคุณธรรม มีประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมหรือไม่...?"

การประพฤติการปฏิบัตินั้น ทางคุณพ่อคุณแม่ทางคุณครูทางนักเรียนนั้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้มงวด คุณครูเข้มงวด มีความหลัง มีความศักดิ์สิทธิ์ในระเบียบ ในวินัย ในการปฏิบัติ ทุกอย่างเค้าก็ต้องดำเนินไปในทางที่ดี "พระสิงหนีดี สิงหนีกถึงมี" ทุกอย่างนั้นต้องอาศัยเหตุ ต้องอาศัยปัจจัย...



ກາຮໍາຄວາມຕັ້ນເປັນລົ້ງທີ່ຍາກດຳບາກ ກໍາຄວາມຕັ້ນຫະນີ້ກົພອດໍາໄຊ ແຕ່ກໍາຖາກວຸນເປັນປົກປານີ້ກໍາຍາກນີ້

คนเรานั้นมันต้องสามารถความดี ต้องบังคับตัวเองทำความดีถือว่าถ้าคนไหนไม่สามารถความดี ไม่บังคับตัวเองในการทำความดีถือว่าเป็นคนหลักลอย เป็นบุคคลที่ไม่ได้มาตรวจสอบ อยากกินก็กิน อยากนอนก็นอน อยากร้าวๆไป อยากมาก็มา ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย บุคคลเช่นนี้เด็กเรียกว่าบุคคลไม่ได้มาตรวจสอบ จิตใจก็ไม่แข็งแรง ร่างกายก็ไม่แข็งแรง

คนเราถ้ามีระเบียบวินัย ถ้าบังคับตัวเอง ร่างกายก็แข็งแรง จิตใจก็แข็งแรง ถ้าไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย ถือว่าเป็นคนพ่ายแพ้ต่อชีวิต เป็นบุคคลที่ได้รับความเจ็บปวดมากที่สุด ยังไม่ตายจิตใจก็ตกนรกทั้งเป็น

หลวงพ่อสอนหา สรุปภายใน

ด้วยเหตุนี้ ทุกคนถึงต้องมีระเบียบมีวินัย ต้องเข้มแข็ง สามารถความดี มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการเสียสละ ภายของผู้นั้นถึงมีพลัง ใจของผู้นั้นถึงมีพลัง

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้นมี ๒๔ ชั่วโมง เวลาอนไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นนั้นตั้ง ๑๐ กว่าชั่วโมง ถ้าเราไม่มีความสุขในการทำความดี ถ้าเราไม่มีความสุขในการเสียสละนั้น ชีวิตของเราก็จะไม่มีหลัก ไม่มีจุดยืน เรา ก็จะเป็นผู้ที่ตกในอุบัյมุข ตกอยู่ในอุบัยภูมิ ติดอุบัยมุข ในครอบครัวทะเลวิวาทกัน มีลักษณะโดยใหญ่ ขายยาน้ำ ยาอีวันหนึ่ง ๆ ก็ค่อยแต่ถูกหาย ถูกเบอร์ เป็นชีวิตที่ไม่มีศักยภาพ ไม่มีความเชื่อมั่นในความดี ในน้ำพักน้ำแรง ในการเสียสละ ที่ต้องสู้ ต้องทนผ่านอุปสรรค คือต่อสู้กับนิวรณ์ คือความชี้เกียจขั้นร้าน ความง่วงเหงา หวานอน ความฟุ้งซ่านรำคาญที่มันมีในตัวของเราทุกคน

ศัตรูอื่นนั้นไม่สำคัญ ศัตรูภายนอกคือความชี้เกียจขั้นร้าน ความเห็นแก่ตัวนี้สำคัญ เราเป็นคนไม่มีเบรก ไม่มีคันเร่งนั่น เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้กุลบุตรลูกหลาน ประชากรในครอบครัว ในประเทศไทยได้รับความทุกข์ยากลำบาก ก็เพราะเราเป็นคุณพ่อคุณแม่ ก็เพราะเราเป็นคุณครู เป็นนักวิชาการ เมื่อครั้งที่เราเป็นนักเรียน นักศึกษา เราไม่ตั้งอกตั้งใจเรียน ไม่ตั้งใจศึกษา ไม่ตั้งใจปฏิบัติ เราเลยได้รับกรรมรับเรื่องจากผลกรรมที่เราได้กระทำ "การสามารถความดีความถูกต้องนี้ถึงเป็นสิ่งที่ดีมาก ประเสริฐมาก..."

คณะอาจารย์ คณะนักเรียนนักศึกษา ที่ได้พากันมาเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ เป็นสิ่งที่ดีมาก ประเสริฐมาก ถึงจะเสียงบประมาณมาอบรมก็ถือว่าคุ้มค่านะ เราจะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟัง เราได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในภาคปฏิบัติ ก็จะได้อบรมบ่มอินทรีย์ พัฒนาตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาศีลธรรม เพื่อความสงบ ความร่มเย็นในครอบครัว ในหมู่บ้าน สังคม และประเทศชาติ

ทางครูบาอาจารย์ คณะสังฆ์ ขออนุโมทนาในความดี ในการที่ทุกท่านทุกคนได้ชวนช่วย ได้มีความตั้งมั่น

ด้วยเดช ด้วยพลังของพระรัตนตรัย คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสังฆ์ ด้วยพระบารมีของพระบาทสมเด็จฯ พระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ และสิ่งที่ดี ๆ ทั้งหลายทั้งปวง จงอำนวยอย่างพรให้ผู้อำนวยการ คุณครู นักเรียน นักศึกษา ตลอดถึงญาติโยมทุกคน จงได้บรรลุถึงความสุข ความดับทุกข์ด้วยกัน ทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อภัณฑ์ สุขกานโภ เมตตาให้นำมาบรรยายให้แก่คณะคุณครูจากโรงเรียนปีเนชต อบต.พระพุทธ
อ.เอลิมพระเกียรติ จ.นครราชสีมา
เข้าวันพุธที่ ๒๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

กำใจสบายนี่ไม่มีทุกข์

การประพฤติการปฏิบัติธรรม... พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเข้าใจ
คือการทำจิตใจสบายนี่ไม่มีทุกข์ เราจะทำใจดีใจสบายนี่ไม่มีทุกข์
ได้นั้น ให้พากันเข้าใจ เพื่อสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เข้าถึงความดับทุกข์...

คนเรานี่มีทุกข์อยู่ที่ใจ มีความทุกข์อยู่ที่ร่างกาย การที่จะดับทุกข์ได้
ก็ต้องมาปฏิบัติที่ใจ แล้วก็ปฏิบัติที่กาย มาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า
ของพระอรหันต์ เดินตามอริยมรรค คือข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้า
และของพระอรหันต์ทุก ๆ องค์

ຄຣາມເຫັນພຣະບອດເຕັກ ຈ ດາວ້ນອຸຍກົງອະນ...

ประการแรกนี้ เรามองดูหน้าตา กันนี่แหละ เรามองดูว่า ใครรู้ปหล่อ
ใครสวย อีกต่อกำลังวันนั่น ก็มองดูว่า ใครเป็นคนเสียสละ
ใครเป็นคนรับผิดชอบ ใครเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ใครเป็นผู้ที่มีศีล...

ໜີ ၅ ທ່ານຫຼັກຄນພື້ນຍ່ອມປັບປຸງບົດຮຽມຂະໜາດ ພື້ອກຄວາມຕືບຖາກທີ່ກາຍກົດໃຈ...

ປັບຕົວເອງເຂົ້າຫາກູ້ໝາຍບ້ານເມືອງ ປັບຕົວເອງເຂົ້າຫາສີລ
ປັບຕົວເອງເຂົ້າຫາໜ້າທີ່ກາງຈານ ເພື່ອທີ່ຈະໄດ້ປັບປຸງບົດໃຫ້ຄູກຕ້ອງທັງກາຍ
ທັງຈາກ ທັງຈິຕໃຈ ເພື່ອເຮົາທຸກຄົນຈະໄດ້ມາແກ້ໄຈຂອງເຮົາເອງ ແກ້໌ທີ່ຄຳພູດ
ຂອງຕົວເອງ ທີ່ຈະໄດ້ມາແກ້ໃນການທຳການຂອງເຮົາເອງ

ແມ່ແຕ່ພຣະພຸທຣເຈົ້າເອງທ່ານກີປັບຕົວເອງຈນລະນີສ້ຍຈນລະວາສນາໄດ້

ພຣະພຸທຣເຈົ້ານີ້ເປັນຜູ້ທີ່ລະນີສ້ຍລະວາສນາໄດ້ ພຣະພຸທຣເຈົ້ານີ້
ເປັນຜູ້ທີ່ບາຣມີເພີຍບພຣ້ວມດ້ວຍການສ້າງບາຣມີສ່ອສົງໄໝກັບອຶກແສນມຫາກັບ
ສໍາຫັບພຣະອຣທັນຕໍ່ສາວກນີ້ ສ້າງບາຣມີໄມ້ເພີຍບເທິກັບພຣະພຸທຣເຈົ້າ

ຢັກຕົວຍ່າງ... ອີ່ຍ່າງພຣະສາຣີບຸຕຣທີ່ໃນชาຕີປາກກ່ອນທ່ານເຄຍ
ເກີດເປັນລົງ ບາງທີ່ອາກາຮອງທ່ານຈະມີນີ້ສ້ຍກະໂດດໂດດເຕັ້ນອູ່ບ້າງ
ວັນນີ້ເປັນວາສນາ ໄມສາມາດທີ່ຈະລະປົງປາທາໄດ້ ຄວມມີການສັ່ງສົມມາຈຸນເຄຍຊືນ
ແຕ່ລະຄນົງມີນີ້ສ້ຍຕ່າງກັນ ໄມ່ເໜືອນກັນ ເພຣະວ່າປັບປຸງຕາມຄວາມເຄຍຊືນ
ເປັນນີ້ສ້ຍ ເປັນວາສນາຕັ້ງແຕ່ປາກກ່ອນນ່ຳ ແຕ່ທ່ານສາມາດລະກິເລີສໄດ້
ລະຄວາມໂລກ ຄວາມໂກຮ ຄວາມໜ່າງໄດ້

หลวงพ่อสอนหา สรุป/main

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเคารพในธรรม ปรับตัวเองเข้าหาธรรม ทุกคนนั้น ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เอ阒ความดี เอ阒ความ ถูกต้องเป็นใหญ่ เป็นที่ตั้ง "มีตัวของตัวเองโดยธรรม"

ปราศจากอคติทั้ง ๔ (๑. ฉันหาคติ : ลำเอียงเพราะชอบ ๒. โภสตคติ : ลำเอียงเพราะชัง ๓. โมหาคติ : ลำเอียงเพราะหลง พลาดผิดเพราะเหลา และ ๔. ภยาคติ : ลำเอียงเพราะกลัว) มีความสุข มีความสงบสารผู้อื่น ไม่มีการแบ่งแยก สงสารทั้งคนที่เป็นคนดี คนไม่ดี "ถ้าเราจะรักเราจะชอบ ตั้งแต่คนดีนี้ แล้วคนไม่ดีนั้นเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?"

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ฝึกสงบสารคนอื่น... ถ้าเราฝึกสงบสารคนอื่น ใจของเรา มันจะสงบ ใจของเรา มันจะเย็นขึ้น

พยายามตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในธรรม เป็นผู้ที่เสียสละ ไม่หวังอะไรตอบแทน ไม่ว่าการทำงาน การพูด

การที่เราเกี่ยวข้องกับใครนั้น เราต้องไม่หวังอะไรตอบแทน เราทำไป เพื่อเสียสละ เพื่อลดความเห็นแก่ตัว เพื่อความไม่โลภ เพื่อความไม่โกรธ เพื่อความไม่หลง สิ่งที่เราจะได้มานะ ก็คือความสุข ความดับทุกข์ทั้งกาย และก็ทั้งใจ โดยชีวิตของเรามีความสุข มีความดับทุกข์ ชีวิตของเรา มันจะไม่เครียด ที่ชีวิตของเรามันเครียด มันไม่สบายอยู่ทุกวันนี้ เพราะเรามีความอยาก มีความต้องการ มีความหลง

"เข้าร่วมความอยากรู้นั้น ตั้งที่จะไม่เป็นทางหนึ่งเมื่อวัน..."

เรารู้สึกดีเราเป็นทุกข์ เราอยากรู้สึกดีเราเป็นทุกข์
เรารู้สึกดีเราเป็นทุกข์นั่น เราอยากรู้สึกดีเราเป็นทุกข์นั่น
เรารู้สึกดีเราเป็นทุกข์นั่น เราอยากรู้สึกดีเราเป็นทุกข์นั่น

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราว่าไม่ให้มีความอยากรู้...

ให้เราเป็นผู้ที่เสียสละ ถ้าเราเสียสละนั้นเราอาจจะได้หั้งทรัพย์
ให้หั้งอริยทรัพย์ เราจะมีความสุขความดับทุกข์ ครอบครัว ญาติพี่น้อง
เพื่อนฝูงก็จะมีความสุข มีความดับทุกข์ไปพร้อม ๆ กัน

คนเรานั้นน่ะ พากันอยู่ด้วยความเครียด อยู่ด้วยความทุกข์
ติดสุข ติดสถาบัน ไม่อยากเสียสละ แต่ก็อยากรู้สึกดี เรากลัวว่า
อยากรู้สึกดีคงไม่ได้

"ถ้าเรามีความโลก ความโกรธ ความหลง เราจะไม่เหมาะ ไม่ประเสริฐ
ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ได้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า
ของพระอรหันต์ เราจะมีความสุขความดับทุกข์ได้อย่างไร...?"

การประพฤติการปฏิบัติธรรมของเรา พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติ
ที่บ้าน ที่ทำงาน ส่วนที่วัดหรือที่อยู่ของพระนี้ เราเพียงมาศึกษา มาเรียนรู้
เพื่อให้เข้าใจในการประพฤติ การปฏิบัติ

หลวงพ่อคันธาร ศรีกาม

ทุกคนนั้นต้องเข้าใจถึงจะได้ปฏิบัติถูกต้อง...

ประการแรกนั่น พระพุทธเจ้าสอนเราให้พากันฝึกหายใจเข้า
ให้มั่นสบายไว้ หายใจออกให้มั่นสบายไว้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าเราจะเดิน จะนั่ง^๑
จะนอน ฝึกหายใจเข้าหายใจออกให้มั่นสบายไว้ ให้เรามีความสุข
ในการหายใจ ให้เราเป็นผู้ที่ชำนาญในการหายใจเข้าออกสบาย
ให้มีความสุข

เราฝึกไว้ให้มั่นชำนาญนั่...

อย่างเรามาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม วันแรกนี้ควรที่จะฝึกหายใจเข้า
ให้สบาย หายใจออกให้สบาย มาฝึกปล่อยฝีกว่างทุกอย่าง อยู่กับการหายใจ
เข้าออกสบาย อรักษาภาระ หายใจในอิริยาบถนั้น ดีน ยืน นอนอย่างนี้เป็นต้น

ຖกทกนทกคนนั้นต่อไปปฏิบัติ ต่อไป

บุคคลที่ไม่ฝึกไม่ปฏิบัตินั้น มานะไม่สามารถที่จะเข้าไปได้

คนเรามันเก่งไม่เหมือนกัน บางคนนั้นเก่งทางหนึ่ง บางคนก็เก่งอีกทางหนึ่ง "จะเก่งทางไหนมันอยู่ที่การฝึกนั่น..."

การฝึกนั้นต้องพยายามฝึกให้สม่ำเสมอ ให้ต่อเนื่อง ขยันก็ทำขึ้น ก็เกียจก็ทำ เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่ล่อมหัวเห็นแก่ตัว ถือธรรมเป็นใหญ่ ไม่เอาความชอบความไม่ชอบเป็นที่ตั้ง

ที่คนจะบวชบริษัทบางจากมาประพฤติปฏิบัติธรรม ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เค้าเรียกว่าเป็นผู้ที่เดินทางถูกต้อง เพื่อเราจะได้นำตัวเองเข้าหาความสุข ความสงบ ความร่มเย็น ถือโอกาสปฏิบัติธรรมเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสันมารมพุทธเจ้า ก่องคหลวงพ่อภันหา สุกานโน เมตตาให้นำมาบรรยายแก่คณะพุทธศาสนิกชนจากปีเตียงเลียน จำกัด (มหาชน)
เข้าวันเสาร์ที่ ๖ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การเจริญสติสัมปชัญญะ

นั่งให้สบาย หายใจอوكก์ให้สบาย หายใจเข้าก์ให้สบาย มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับเนื้อกับตัว ปล่อยวางทุกอย่าง เสียสละทุกอย่าง เราเจริญสติสัมปชัญญะไม่หวังอะไรมตอบแทน มีหน้าที่อย่างเดียว คือหายใจเข้าก์ให้สบาย หายใจอوكก์ให้สบาย ถ้าเราไปต้องการให้มันสงบ เดียวมันจะเกิดความเครียดแน่นอน...

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าเราจะทำงาน เดิน นั่ง นอน ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับหน้าที่การทำงาน

เราเสียสละ เราเจริญสติสัมปชัญญะตั้งแต่เข้าจนนอนหลับนั่ง โดยไม่หวังอะไรมตอบแทน ถือว่าเราได้เดินตามอธิษฐานมหามงคล ๘ ประการ

อาศัยอิริยาบถทั้ง ๔ อาศัยหน้าที่การทำงานเพื่อฝึกจิตฝึกใจ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อให้อินทรีย์บำรุงมีของเรางอกล้า

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องปฏิบัติตามอธิษฐาน "พระสิ่งนี้มีสิ่งนั้นก็ถึงมี..." ธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นย่อมเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย

คนเราทำไเม้มันต้องไม่เก่ง ทำไเม้มันต้องไม่ดูดี...? "พระราชนิพัทธ์"

เมื่อมันเห็นแก่ตัวแล้ว ความชี้เกียจมักก็ย่องมีแก่เราทุกคน คนนี้เกียจจนย่อมไปถึงทางตัน คนไม่เสียสละนั้นมักย่อมไปถึงทางตัน

คนเรานั้นถ้าฝึกเป็นคนเสียสละ เป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นผู้ที่มีศีล ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ สติปัญญาในมั่นจะเกิดขึ้นมาเอง

คนเรานั่มมองไม่เห็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ควรจะทำ... เพราะว่าความเห็นแก่ตัวทำให้เราคิดไม่ออก ทำให้เราเป็นคนชี้เกียจชี้คร้านไม่เห็นภัยในวัฏฐสงสาร ไม่เห็นความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ถือว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นผู้ที่ลูกคลำในศีล ในข้อวัตรปฏิบัติในหน้าที่การงาน ถือว่ายังไม่เข้าถึงกระแสรถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ถือว่าเต็มไปด้วยทิฐามานะ อัตตาตัวตน มาเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง ตั้งอยู่ในความชี้เกียจ ไม่เอาศีลมาปฏิบัติ ไม่เอาทานมาปฏิบัติ สมาชิกปัญญาจะเกิดได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนชี้เกียจชี้คร้านเห็นแก่ตัว...

การประพฤติการปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้เรามีสติสมปัญญาจะมีการรู้ตัวทั่วพร้อมเพื่อที่จะควบคุมตัวเอง ถอนโกรลตัวเอง อันนี้ผิดไม่คิด อันนี้ผิดไม่พูด อันนี้ผิดไม่ทำ ทางอื่นที่จะดับทุกข์นั้นไม่มี นอกจากเดินตามรอยของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์

หลวงพ่อคันหา ศรีกาน้ำ

การสร้างบารมีของเรามันก็เป็นของง่าย ถ้าเราตามพระพุทธเจ้า

เราปรับตัวเองเข้าหารูปแบบ เราต้องมีความสุขความดับทุกข์แน่นอน ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลก็ย่อมได้รับผลการกรະทำของเราไปพร้อม ๆ กัน โลกนี้จะไม่มีความว่างเปล่าจากการที่มีเราประพฤติปฏิบัติตามอริยมรรค ของพระพุทธเจ้า

ทุกท่านทุกคนนั้นไม่มีใครแต่ตั้งตึ้งเรามาเป็นพระอริยเจ้าได้ ไม่มีใครมาสรรเสริญเยินยอดให้เราเป็นพระอริยเจ้าได้ นอกจากเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า

เราทุกคนถือว่าเป็นผู้มีโชคดีพอ ๆ กัน เพราะว่ามีลมหายใจ เมื่อไอน์ ๆ กัน

เราจะไปโทษว่าไม่มีเวลาปฏิบัติ ติดภาระโน่นนี่ "ไม่จริง..."! เพราะการปฏิบัติต้องปฏิบัติทุกลมหายใจ

คนเรา拿着มันติด มันหลง มันไม่อยากแก้ไขตัวเอง ไม่อยากปรับปรุง ตัวเอง มันติดในโลก ติดในเหยื่อของโลก ติดในความเอร็ดอร่อยของโลก มันไม่อยากสร้างคุณงามความดี มันมีเหตุผลมาก และมีความเห็นแก่ตัวมาก ปัญหาของเรามันถึงมีไปเรื่อย ๆ ปัญหาไม่ใหญ่ไม่โตเท่าไหร่ มันถึงเป็นปัญหารือรังนั่ มันเป็นสังคมชีวิต สังคมในวัฒนธรรม "มันไม่กล้าตัด ไม่กล้าปฏิบัติ เรายังผิดหวังประกันพรุ่งไปเรื่อย..."

พระพุทธเจ้าถึงให้เราสามารถ ตั้งใจ เหนืออิถีซึ่งมัน ผอมก็ซ่างมัน ลำบากก็ซ่างมัน ขอให้เราได้เดินตามพระพุทธเจ้า เสียสละเหมือนพระพุทธเจ้า มีศีลเมธธรรมเหมือนพระพุทธเจ้า

เรายอมลำบากเพื่อธรรมเพื่อวินัย เรายอมลำบากในทุกๆเวทนา ที่มันเกิดจากความทิว ความต้องการ

*ເຮົາກົກຫວັດນະກີເຮົາຈະຍ່ອມຕິດຄວາມລົດລາກສົບຍ
ຕິດຄວາມລົດບ່ອນເຮົາຈອດໂປ
ເຮົາຍ່ອມແລືຍ່ອຣີຍ່ອບານຕ່ອນເພື່ອຮົກຫວັດ
ເຮົາກົກຫວັດນະນຳຫຼຸດບ່ອນເຮົາຈາໄມ'...*

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติมีสัมปชัญญะ จิตใจมีพลัง เพราะการที่จะตัดวัฏฐ苦生死 สิ่งที่เราชอบ เราหลงนี้เป็นเรื่องใหญ่

ต้องเพิ่มสัมปชัญญะให้มาก สามารถให้แข็งแรง อย่าไปทำผิด พูดผิด คิดผิด สามารถไว้ให้แน่น ปัญญาของเรามันถึงจะเกิดนั่น "การชนะสิ่งใดก็สู้ชนะจิตใจที่มันไม่ดีที่ตัวเราไม่ได"

การกระทำคำพูดของตัวเรา ต้องไปทางเสียสละ ไปทางไม่เห็นแก่ตัว ไม่หวังอะไรตอบแทน

เรารอย่าไปคิดว่า ทำดีทำถูกต้องจะมีปัญหา "มันไม่จริง..." เพราะในโลกนี้ต้องการคนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

หลวงพ่อสอนหา ศรีภากนิษ

ที่เรามีปัญหาทุกวันนี้ เพราะเรามีโลภ โกรธ หลง เห็นแก่ตัว คนอื่นเข้าถึงยอมรับเราไม่ได้ เคราะพเราไม่ได้

ทุกคนต้องมีสติ... "สติ คือ ปริยัติ สัมปชัญญะ คือ ภาคปฏิบัติ" มันจะได้กลมกลืนกันทั้งศีล สมาริ ปัญญา

การปฏิบัติต้องปฏิบัติทุกเมื่อ ทุกเวลา

การปฏิบัติมันไม่ได้นั่ง นอน ยืน การปฏิบัตินั้นคืออริยมรรคทั้ง ๔ ประการ

ให้ทุกท่านทุกคนนะมาประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้แหละ มันจะได้ง่าย

เราย่าไปมองข้ามสติสัมปชัญญะ เราอย่าไปมองข้ามการประพฤติปฏิบัติ

เราทำได้ เราปฏิบัติได้ ที่เราปฏิบัติไม่ได้คือเราไม่ทันปฏิบัติ เราไม่รู้แนวปฏิบัติ "ผู้ที่อยู่วัดก็ปฏิบัติได้ ผู้ที่อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้ เมื่อกันหมด ไม่มีใครที่จะแตกต่างกัน..."

ชีวิตของเรานี้ เราต้องรับผิดชอบ ไม่มีใครมาปฏิบัติให้เรา ไม่มีใครมาบำเพ็ญบารมีให้เรา

ชีวิตของเรานี้ถือว่าเกิดมาเพื่อสร้างความดี บำเพ็ญบารมี บำเพ็ญคุณธรรม

ข้าว อาหารทุกอย่างนี้ เราเอาของเขามาบริโภค มาใช้สอย
ปัจจัยทั้ง ๔ นี่ใช้เพื่อบำเพ็ญบารมี สร้างคุณธรรม ไม่ใช่เอามาหลง
มาเพลิดเพลิน

ทุกท่านทุกคนต้องเจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ เป็นหน้าที่เราเอง
ไม่ว่าจะเป็นพระ เป็นเณร เป็นแม่ชี หรือว่าญาติโยม ชีวิตของเรานี้คือ
อริยมรรคองค์ ๔ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง จะใช้ชีวิตที่มั่นเกิด แก่ เจ็บ ตาย
นี่มาประพฤติพรหมจรรย์ มาทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

โลกเด็กพัฒนาเรื่องวัตถุ เรื่องเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์นั่น
" เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี " เราเก็บมาพัฒนาอริยมรรค พัฒนาข้อวัตรปฏิบัติ
ให้มีในตัวในตน

พยายามเชื่อมั่นในตัวเองให้มาก ชีวิตนี้จะไม่ได้งมงาย ไม่ได้เพ้อฝัน
ไปหลงความสุขที่จะทำให้เราตกนรกไปจนไม่รู้จักที่จบที่สิ้น

เราประพฤติปฏิบัติไปก็ย้อมเข้าถึงความสงบ ความดับทุกข์ไปเรื่อย ๆ

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสันมารมณพุทธเจ้า
ท่องคงหลงพ่อคันหา สุขกาม เมตตาให้หันมาบรรยาย
เช้าวันจันทร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๗

การเลี้ยงชีวิตกี่ขอบด้วยความสุบ...

ทุกท่านทุกคนต้องทำงาน นี้เป็นภาคบังคับของเราทุก ๆ คนที่มีชีวิต มีลมหายใจ

วันหนึ่งคืนหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เวลาอนส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เราทำอย่างไร ถึงจะมีความสุขมีความดับทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนเราให้เป็นคนที่เสียสละ รับผิดชอบ ขยันหม่นเพียร มีความสุขกับการทำงาน เอการงานนั้นมาประพฤติปฏิปattiธรรม เราทำงานเพื่องาน เพื่อเสียสละ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญา

การทำงาน... ถ้าเราไปหวังผลอะไรตอบแทนนั้น ทุกคนนั้นก็ต้อง เครียดแน่ ถ้าต้องการผลอย่างไร ต้องการให้มันเสร็จเร็ว ต้องการให้มันดี ต้องการที่จะราย หรือต้องการที่จะได้เงินเดือนเยอะ ๆ อะไรมากันนี่ล้วนแต่ มีความทุกข์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าให้เรียนด้วยใจไม่หัวร้อน ไตรตรอขยานนักธรรม
"การปลดปล่อยตนโดยชอบ"
ท่านผู้เป็นกุลจักรกัลยาณี ใต้รัฐธรรมนิยม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พระสิงหนามี สิงหนั้นก็ถึงมี"

คนเราสิงที่มันเผาตัวเองคือความหลง เมื่อมีความหลง
แล้วก็มีความโลภ แล้วก็มีความโกรธ มีความเครียด ชีวิตของเรา
เลยเป็นชีวิตที่ตอกย้ำทั้งเป็น

คำว่าเสียสละนั้น "ต้องเป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบ..."

เราจะมีความสุข มีความดับทุกข์อยู่ที่เรามีความเสียสละ
มีความรับผิดชอบ พยายามปรับตัวเองอยู่ตลอด ตั้งแต่ตั้งแต่
ในความไม่ประมาท

ประมาทนิดเดียวไม่ได้ บกพร่องนิดเดียวไม่ได้

เรามีความสุขในการมีทรัพย์ มีชื่อเสียงเกียรติยศ พระพุทธเจ้า
ท่านสอนเราไม่ให้เราหากันหลง เพราะสิงเหล่านี้เป็นสิงไม่เที่ยงแท้แน่นอน
"เราไม่จากเขา เขาไม่จากเรา" เพราะทุกสิงทุกอย่างนั้นผ่านไปทุกขณะ
ผ่านไปทุกความหมาย ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ทุกอย่างนั้นมันมีทั้งคุณ
และโทษ

หลวงพ่อสอนหา สุขภายใน

พระพุทธเจ้าทรงสอนเราให้เป็นคนมีคุณ บรรจุบัตต์คุณ ความกานคุณ
คุณเราต้องไม่มีคุณอยู่แล้วหัวใจนี้มีแต่ทุกข์ โภช หรือ กัย
"คุณนั้นคือธรรมบัญญากทรงอุดิโจและธรรมบัญญากทรงกษัย"

ตัวเราจะมีความสุขก็ เพราะศีล ครอบครัวเราจะมีความสุขก็ เพราะศีล
ประเทศชาติสังคมที่มั่นมีปัญหาก็ เพราะสังคมนี้ไม่มีศีล มีการโกงกิน
คอร์รัปชั่นต่าง ๆ

บริษัทอะไรต่าง ๆ ห้างร้านต่าง ๆ ที่ไม่ประสบความสำเร็จ
โดยเฉพาะชีวิตที่ไม่สามารถเข้าถึงความดับทุกข์ที่จริงก็คือขาดเรื่องศีล
ศีลนี้คือทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเราระและครอบครัว...

ศีลนี้คือพื้นฐานของความดี...

ที่เรามองเห็นกันทุกวันนี้ เห็นคนที่เค้าเลี้ยงชีวิตที่ไม่ชอบ
อาชีพขายเหล้าขายเบียร์ อาชีพที่ทำป่ามาติบาต อาชีพการพนัน
อาชีพที่เป็นข้าราชการนักการเมือง โงกินคอร์รัปชั่น ก็พากันร่ำรวย
พากันเป็นเศรษฐีกันก็หลายคนนั่น

ความรวยอย่างนั้น การทำมาหากินอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า
ไม่ใช่การเลี้ยงชีวิตที่ชอบ เป็นการพ่ายแพ้ต่อความหลง ต่อความอยากรู้
ความต้องการของตัวเอง ถือว่าอย่างเป็นผู้พ่ายแพ้ ถึงจะร่ำรวยก็เชื่อว่า
รวยตั้งแต่ภายนอก ถึงจะรวยถึงจะหล่อโลกแต่ภายนอก ซึ่ว่าเป็นผู้ที่ยัง

ประภากลอก ประภาวัตถุ ยังลือโลกเป็นใหญ่ ถือวัตถุเป็นใหญ่ ไม่ได้อาศีล
เอกสารรอม เอกคุณธรรม

ตัวเราเองหรือคนอื่นถ้ามีความคิดอย่างนั้น มีความเข้าใจอย่างนั้น
มีการกระทำอย่างนั้น ตัวเราก็จะเข้าสู่การทำร้ายตัวเองและทำร้ายคนอื่น

การเรียนการศึกษา... ถ้าเราเรียนเรารู้ศึกษาเพื่อวัตถุ
เพื่อผลประโยชน์นั่น ไม่ได้นั่น เพื่อการเสียสละ ไม่นั่นธรรมะ การศึกษานั้น
ก็จะเข้าถึงทางตันนั่น

พระพุทธเจ้าท่านมีพระกรุณาทรงสารพวกรา ให้พวกราพากัน
แบ่งความสุข แชร์ความสุขกัน มีความเมตตา มีความสงสารกันมาก ๆ
ถ้าเรามองแต่ทางวัตถุนั่นเราก็จะเผาทั้งตัวเอง เพราะทั้งครอบครัว ไม่ได้เลี้ยง
ชีวิตโดยชอบโดยธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราก้าวไปด้วยความดี ก้าวไปด้วยคุณธรรม
มีความสุขในการทำงาน มีสมาริให้แข็งแรงให้มาก ๆ นั่น

คนเรา Narayanan ก็เท่าเก่านั่น อยากจะเหาะเหิน
เดินอากาศได้มันก็ไม่ได้ คิดมากมันก็ต้องปวดหัว คิดมากก็ต้องเป็น
โรคประสาทโรคจิตนั่น "คนเราทุก ๆ คนถึงมีความจำเป็นที่จะต้อง^{จะต้อง}
ประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน..."

พยายามมาแก้ที่ใจของตัวเองนี้แหละ มาแก้ที่คำพูดของเรา
มาแก้ที่การกระทำความดายชินที่มันเป็นบ้าป เป็นกรรม เป็นอกุศลนั้น
ทุกท่านทุกคนต้องหยุด สิ่งที่เป็นความดีเป็นบุญกุศลนั้นต้องทำ และก็ปฏิบัติ
ต่อเนื่องจนกว่าจะเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง

หลวงพ่อคันหา ศรีกาม

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องมีสติมีสัมปชัญญะ ต้องกลับมาดูตัวเอง
กลับมาพิจารณาตัวเองส่วนไหนบ้างที่เรามันยังขาดตกบกพร่อง
ต้องแก้ไขใหม่ ปรับปรุงใหม่ ให้เข้าสู่อวิยมรรค สร้างเหตุสร้างปัจจัย

ทุก ๆ ท่านนั่นชอบแต่งหน้า แต่งตา แต่งผม ตอบแต่งเสื้อผ้าอภารณ์
แต่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่จะให้ดียิ่ง ๆ พระพุทธเจ้าให้ตอบแต่งในเรื่องจิตเรื่องใจ
ในเรื่องคุณธรรม โดยการประพฤติการปฏิบัติ

ອຍ່ພາກົກລົດວາມໄດ້ ກລົດຕັດ ກລົດກາຮົກຂາຕັດ... ຕັດນີ້ຕັດກາຮົດຕົວຊູດແຈະຕົວຮົດຄຸນອັນ

คนเราถ้าไม่สนใจตัวเอง ไม่สนใจคนอื่นแล้ว ชีวิตนี้จะอยู่ด้วย
ความเครียด ชีวิตนี้จะอยู่ด้วยการให้กิเลสมันเพาตัวเอง ที่ยังไม่ตาย
ก็ถูกเผาń เป็นผู้ที่ไม่มีความสุข เป็นผู้ที่ไม่รู้จักพอ เป็นผู้ที่ไม่เสียสละ
แต่ก็อยากมีอย่างเป็น เป็นผู้ที่ชอบให้แต่คนอื่นเอาอกเอาใจ ไม่ได้เป็นผู้ให้
ไม่ได้เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ปากติดระเบิด มีพิษมีภัย นำความทุกข์ให้ตัวเอง
นำความทุกข์ให้คนอื่น เป็นผู้ที่ไม่น่าเคารพนับถือ ตัวเองก็เคารพนับถือ
ตัวเองไม่ได้ คนอื่นก็เคารพนับถือเราไม่ได้ เป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท

โครงสร้างของศีลนั้นช่วยเหลือเรา อนุเคราะห์เราให้เข้าถึงธรรมะ
ให้มีฐานตั้งแห่งธรรมะ

ทุกคนมีบ้าน มีประเทศ มีถิ่นที่อยู่อาศัย เพราะว่ามีที่ดิน เป็นของตัวเอง ศีลถึงเปรียบเสมือนแผ่นดินที่จะให้ความดีทั้งหลายทั้งปวง เกิดแก่ใจของเราได้

พระภิกษุ สามเณร หรือญาติโยมนั่น ที่ไม่เห็นความสำคัญในเรื่องศีล ใน การรักษาศีล ซึ่ว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นผู้ที่ปิดโอกาส ตัวเองที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ความสุขความดับทุกข์ของเรานั้นอยู่ที่เจสงบ อยู่ที่ใจไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถ้าเรามาหลงในความสุขความสะดวกสบาย ก็เท่ากับบุคคลคนหนึ่ง ที่ได้รับจ้างค่าแรงมาทำงานนั่น เท่ากับเรา rับจ้างมาเกิด เพราะเราภักันมา หลงในวัตถุที่มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

มีปัญหาอยู่ว่า "เราทำอย่างไรมันถึงไม่เครียด..."? เพราะชีวิตนี้ ตั้งแต่เช้าจนนอนหลับนั่น เราภักนอยู่ด้วยความเครียด

ความเครียดนั้นมันเกิดจากที่เราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะในปัจจุบัน จิตใจของเรานั้น มันอยู่กับอดีต และก็อยู่กับอนาคต

เราฝึกทำใจของเราให้สบายน ทำใจของเราไม่ให้มีทุกข์ เสียสละ ให้เต็มที่ อย่าไปออม ให้ตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในสมาริ ปัญญาของเรา ถึงจะเกิดได้

ฝึกไป ปฏิบัติไป... ถ้าเรารอ Yak มือยากเป็นนั่น เราไม่สร้างเหตุสร้าง ปัจจัยนั้นมันเป็นไปไม่ได้ "พระสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็สิ่งนี้"

หลวงพ่อคันหา สุขกาม

ปัญหานในโลกนี้มันมี เพราะเราไปแก้ไม่ถูกนั่... คนที่แก้ปัญหา
ถูกต้อง คือต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของตัวเอง แก้ที่การกระทำของตัวเอง
แก้ที่คำพูดของตัวเองนั่...

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องทำให้ได้ ต้องปฏิบัติให้ได้

การประพฤติปฏิบัตินั้นไม่ใช่ของยาก ไม่ใช่ของง่าย แต่เป็นการ
ประพฤติการปฏิบัติให้ถูกต้อง แล้วก้าวไปด้วยความดี ด้วยการเสียสละ
โดยที่เราทั้งหลายไม่หวังอะไรมตอบแทน เราเก็บจะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนนั่เข้าใจเรื่องธรรมะ...

ถ้าใครปฏิบัติตามอริยมรรค ท่านผู้นั้นก็จะเข้าถึงความสุข
ความดับทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ หัวใจของเรา ทุกคนจะ
เข้าถึงความเป็นพระได้ด้วยกันทุกท่านทุกคน "ถ้าที่ไหนมีการประพฤติ
ปฏิบัติ โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอริยเจ้าหรือพระอรหันต์..."

ด้วยปัญญาบริสุทธิคุณ พระกรุณารบริสุทธิคุณ จงเป็นเดชเป็นพลัง
ให้ท่านทั้งหลายได้มีความตั้งมั่นในการประพฤติปฏิบัติ ด้วยกันทุกท่าน
ทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ก่อองค์หลวงพ่อคันหา สุขกาม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้าวันอาทิตย์ที่ ๓๓ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๗

ກາຣປົງປັຕິຮຣມ

ເປັນຄວາມຈຳເປັນສໍາຮັບເຮາຖຸ ຈ. ດນ

ກາຣປະພາຕີປົງປັຕິຮຣມເປັນໜ້າທີ່ ເປັນຄວາມຈຳເປັນສໍາຮັບເຮາ
ທຸກ ຈ. ດນ ໄມ່ນີ້ໄຄຣຍກເວັ້ນ ຖຸກຄນຈະຕ້ອງປົງປັຕິຮຣມ

ປົງປັຕິຮຣມນີ້ເຮີມຈາກໃຈຂອງເຮົາເພື່ອຈະເຂົ້າຫາໜາກທີ່ປະເສົາ

ສມາທານຄິດແຕ່ສິ່ງທີ່ດີ ຈ. ຮະລຶກສິ່ງແຕ່ສິ່ງທີ່ດີ ພູດແຕ່ສິ່ງທີ່ດີ ຈ.
ທຳແຕ່ສິ່ງທີ່ດີ ຈ. ຕາມພຸຖອກພາຊີຕທີ່ຕຽບສ່ວ່າ "ກາຣໄມ່ທໍາບາປທັງປວງ
ທຳບຸນທຳກຸສລໃຫ້ຄື່ງພຣ້ອມດ້ວຍຄວາມໄມ່ປະມາທ..."

ທຸກ ຈ. ທ່ານທຸກຄນນີ້ຕ້ອງຂົນ ຕ້ອງຮັບຜິດຂອບ ຕ້ອງອດທນ ມີຄວາມ
ຕັ້ງມັນດ້ວຍປົງປັກທີ່ສົມ່າເສນອ ມີສຕິມີສັນປັບປຸງຢະຕລອດເວລາ ເພື່ອໃຫ້ເຮາເກີດ
ຄວາມຈຳລາດ ເກີດຄວາມຈຳນາງ ອີ່ວິເປັນຜູ້ທີ່ເຊີຍວ່າງູໃນຄຸນຈາມຄວາມດີ

ສິ່ງໃໝ່ທີ່ມັນເປັນບາປ ເປັນກຣມ ເປັນເວຣ ເປັນອກຸສລນັ້ນ ພຣະພຸຖອເຈົ້າ
ທ່ານໄມ່ໃຫ້ເຮາຄິດ ໄມ່ໃຫ້ເຮາພູດ ໄມ່ໃຫ້ເຮາທຳ ຕ້ອງອດຕ້ອງທນ ໃຫ້ມີສຕິ
ໃຫ້ມີສັນປັບປຸງຢະ ເພີ່ມຄວາມລະອາຍຕ່ອບາປ ເພຣະຕ້ວລະອາຍຕ່ອບາປ
ເກຣງກລ້ວຕ່ອບາປນີ້ເຄື່ອງງົມຄຸມກັນເພື່ອຈະໄມ່ໃຫ້ເຮາຄິດໃນສິ່ງທີ່ເປັນບາປ
ພູດໃນສິ່ງທີ່ເປັນບາປ ກະທຳໃນສິ່ງທີ່ເປັນບາປນັ່ນ

ຄວາມລະຍາຍຕ່ອບາປ ຄວາມເກຮົດຈຸດຕ່ອບານີ ເຫັນດີຕິດຕໍ່ສຳຄັນມາກ

ສິ່ງທີ່ລົ້ມເຫລວໃນຊີວິຕຂອງເຮັນນ່ຳ ຄືວີເປັນຄົນໄມ່ລະຍາຍຕ່ອບາປ
ໄມ່ເກຮັດກລັວຕ່ອບາປ ກລັ້າຄືດ ກລັ້າພູດ ກລັ້າທຳໃນສິ່ງທີ່ເປັນບາປ ມັນເປັນ
ສິ່ງທີ່ລືດຮອນສີທີ່ຄວາມເປັນນຸ່ມໝຍໍຂອງເຮັນ ພຣະພຸතຮເຈົ້າທ່ານຄຶງໃຫ້ເຮັນ
ລະຍາຍຕ່ອບາປ ເກຮັດກລັວຕ່ອບາປນ່ຳ

ພຣະອຣහັນຕີ່ມາສພັ້ນທັງໝາຍນ່ຳ ທ່ານຈະໄມ່ຄືດ ໄມ່ພູດ ໄມ່ທຳ
ໃນສິ່ງໃຫນທີ່ເປັນບາປ ເປັນອກຸສລ ຄືວ່າທ່ານມີຄວາມລະຍາຍຕ່ອບາປ
ຄວາມເກຮັດກລັວຕ່ອບາປໂຍ່ງສມບູຮົນ ເຮັດວ່າເປັນຜູ້ມີສົດສມບູຮົນເປັນ
"ມໜາສຕິ..."

ສົດສມປັບປຸງນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນມາກ...

ດ້າເຮັນມີສົດມີສັນປັບປຸງແຮງຈະເປັນຄົນມີກຳລັງໃຈ ມີຄວາມເຂື່ອມັນ
ໃນຕົວເວົງ ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມສຸຂ ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັບຖຸກົງ

ດ້ວຍເຫດຸນີ້ເຮັດຖຸກຄົນຕ້ອງຝຶກມີສົດມີສັນປັບປຸງ ຝຶກໃຫ້ໂຈອູ່ກັບເນື້ອ
ກັບຕົວ ອູ່ກັບໜ້າທີ່ກາງຈານ

ກາງທຳການຂອງເຮັນນີ້... ພຣະພຸතຮເຈົ້າໃຫ້ເຮັນທຳການດ້ວຍຄວາມເສີຍສລະ
ເສີຍສລະ ເຕັມຮ້ອຍເປ່ອຮ້ອງເຫັນຕໍ່ໄປເລີຍ ໂດຍໄມ່ໜ່ວງອະໄຮຕອບແທນ
"ໄມ່ໜ່ວງໃນຜົກກາຮເຮີຍນ ໃນຜົກກາຮສຶກ່າ ໄມ່ໜ່ວງທີ່ຈະໄດ້ຄະແນນດີ
ໄມ່ໜ່ວງໃນຄຳສຽງເສີຍເຍືນຍອ ແຕ່ເຮັນຈະທຳເພື່ອເສີຍສລະ"

ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ
ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ ເຮັດວຽກ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกใจของเรารอย่างนี้ ถ้าเราทำอะไรร
เพื่อผลตอบแทน สิ่งเหล่านี้ไม่มีเลยที่จะไม่เป็นโทษแก่กิจใจของเรา

ความดีมันก็ต้องมาทำร้ายใจของเราระสิ่งที่ไม่ดีมันก็ต้องมาทำร้ายใจของเรานะ

พระพุทเจ้าถึงให้เราทำความดีโดยไม่หวังอะไรตอบแทน
ปัญญาถึงจะเกิดแก่เราได้

ที่ตัวเรามันมีปัญหา คนอื่นมันมีปัญหาก็ เพราะเรื่องผลประโยชน์
หรือสิ่งที่ตอบแทน มันไม่ได้เป็นไปเพื่อความสุขความดับทุกๆ
มันมีอะไรตอบแฝง มีสิ่งที่ตอบแฝง...

พระพุทธเจ้าถึงให้ราคิดอะไรเพื่อเสียสละ พุดอะไรก็เพื่อเสียสละ
ทำอะไรก็เพื่อเสียสละ

คนเรานี้มันมีสักกายทิภูมิ มีความยืดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน
ว่าเป็นผู้ชายผู้หญิง เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว เป็นคนกลาง คนเฒ่าชรา
ที่แท้จริงแล้วเราทุกคนไม่ได้เป็นอะไร มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย
ด้วยกันทั้งหมดทุกคนนะ

หลวงพ่อสอนหา สรุปความ

คนเรา nave ถ้าไม่ส่องกระจกดู เราก็ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนเฒ่า�่นะ เพราะจิตใจของคนนั้นมันว่า มนั่นเป็นประภัสสรนั่น

ใจของเรามันไม่ได้เป็นเด็ก เป็นคนแก่ ไม่มีอะไร "มันว่า... ถ้ามีเรา มันไม่ว่า" เพราะเรามายืดมาถือ มาเออตัวตนเป็นที่ตั้ง มาเออวัตถุ เป็นที่ตั้ง เราถึงพากันมา มีทุกข์ พากันมาเป็นทุกข์ "เรื่องทุกข์นั้นให้เป็น เรื่องทางกาย เรื่องทางใจนั้นพระพุทธเจ้าสอนเราไม่ให้มีทุกข์"

ทุกคนถึงพากันมาเสียสละ ทุกคนถึงมาละความเห็นแก่ตัว ทุกคนถึงพากันมาทำอะไรมุกอย่างโดยไม่ได้หวังผลตอบแทน

คนเรานั้น... พระพุทธเจ้าให้เรามีเครื่องอยู่ด้วยการทำงาน ด้วยการเสียสละ

อย่างเราคนหนึ่งนี้แหละ การใช้ชีวิตเราก็ทำงานเพื่อเสียสละ ตั้งอยู่ในศีลในธรรม โดยไม่หวังอะไรมุกตอบแทน เราก็จะมีความสุข ความดับทุกข์ตลอดไป ตลอดกาล

อย่างพระอย่างเณร ก็มีการทำงานของพระของเณร คือเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำกิจวัตรต่าง ๆ โดยไม่หวังอะไรมุกตอบแทนเลย ไม่หวังที่จะสงบ ไม่หวังที่จะบรรลุธรรม เดินจงกรมเพื่อเสียสละ นั่งสมาธิเพื่อไม่เอาอะไร เรายาเข้าโนรสมารถบัติหรือผ่านสามาบติกเพื่อเสียสละ เพื่อไม่เอาอะไร ไม่มีอะไร ถ้าเราจะเอาจะได้อยู่มันต้องมีเรื่องแน่ มีความเครียดแน่

คนเราตั้งใจทำความเพียรเพื่อบรรลุธรรมไม่กี่วันมันก็เครียด

ทำไม่ล่ะ...? เพราะเราทำผิดนะ

เราทำเพื่อจะเอา จะมี จะเป็น เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม...

เราเอาความหลงเป็นที่ตั้ง มันไม่ได้เกิดจากปัญญานั่น "เดียวักษีเสื่อม"
เพราะเราเอาความหลงเป็นที่ตั้ง

พระพุทธเจ้าสอนให้เราฉลาด ทำกุศลให้ถึงพร้อม จิตใจของเราให้มี
ปัญญา

บางคนอาจจะคิดว่า เมื่อเราไม่เอา ไม่มี ไม่เป็นเราจะทำไป
เพื่ออะไร...?

ตอบว่า เราทำเพื่อพระนิพพานนั่น เพื่อทำที่สุดแห่งกองทุกข์
เพื่อใจไม่มีทุกข์

ຖກພຊດາຫ່າ ๑ ກັນ
ພຣະກົງຫ່າກົນໄຍ້ມົງກົງຫ່າກົນ ๒๔ ຫ້ວມເນື້ອຫ່າກົນ
ຖກຄນົກຕ້ອນທໍາກັນຫຼັກ ເຮົາຕ້ອນທໍາດ້ວຍຄວາມມຸສຍຈະ
ໄສຫວົນດະໄຕຕອບພານ
ຍລປຣະໂຍ້ນຫຼັກໄຕຮູບທຸກນີ້ໄຕຮູບພັນອຸນອຽງແລ້ວ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พระสิงห์มี สิงห์มันถึงมี"

ทุกคนก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ เรายังจะได้เป็นคนมีคุณภาพ เป็นผู้รู้ ผู้ดี ผู้เบิกบาน เอารรมเป็นใหญ่ เอารรมเป็นที่ตั้ง เราไม่ไปเอา ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นที่ตั้ง ถ้าเอากลวิภัติความโกรธ เป็นที่ตั้ง นราก็แพ้เราในชีวิตประจำวัน เรายังไม่ตายก็ตกนรกทั้งเป็นนั่ง "ทุกคนนั้นถึงจำเป็นต้องปฏิบัติธรรมะ..."

ปฏิบัติธรรมะไม่ได้หมายความว่าต้องมาอยู่วัด ต้องมาเข้าคอร์ส...

ชีวิตประจำวันของเรานั้นนะ... ความคิด การกระทำ คำพูด เพื่อเสียสละ ขยัน อดทน รับผิดชอบ

คนส่วนใหญ่นั้นต้องการมรรคผลนิพพานแต่ไม่เสียสละ ต้องการจะรวยแต่ไม่เสียสละ ไม่รับผิดชอบ สิงห์เหล่านั้นก็เป็นไปไม่ได้ เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่าไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัยให้สิงห์เหล่านั้นเกิดได้

การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ก็ให้ทุกคนพากันเข้าใจแล้วจะได้นำไป ประพฤติปฏิบัติ เพราะตามเป็นจริงแล้ว มนุษย์เราที่ถ้าเข้าใจถ้าปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้านั้น ความทุกข์จะน้อยมากถึงกับไม่มีทุกข์ทางจิตใจเลย

ให้ทุกคนนั้นระลึกนึกถึงเสมอว่า เราเป็นผู้โชคดี เป็นผู้ประสบความสำเร็จ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์สามารถสร้างสรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติให้กับตัวเอง ได้ตลอดกาล

เราทุกคนปฏิบัติไป ฯ มันก็มีดบอดนะ...!

ทำไมมันถึงมีดบอด...? เพราะเราทำเพื่อจะเอา เพื่อบรรลุมรรคผล
นิพพาน เราปฏิบัติเพื่อจะให้มันรู้เรื่อง เรายังปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเพื่อว่า
แล้วเราจะเป็นมีปัญญา หูตาสว่างได้อย่างไร...

พระพุทธเจ้าให้เราเข้าใจนะ... ไม่มีกรรมสามติให้เราเป็นพระได้

พระโสดาบันนไม่มีกรรมสามติให้เราได้ พระสกิทาคำมี พระอนาคตมี
พระอรหันต์ ไม่มีกรรมสามติให้เราได้ นอกจากเราหากันประพฤติปฏิบัติ
ตามอริยมรรค涅ื่องค์ ๘ ตามที่กล่าวมาที่ซึ่งมีกับเราอยู่ทุกหนทุกแห่ง

ให้ถือว่าเราเป็นคนโชคดีที่ได้มาแก้ไขปรับปรุงปฏิปทาของตัวเอง
อย่างได้ปฏิบัติตามความเคยชิน พุฒามความเคยชิน คิดตามความเคยชิน

ทุก ฯ ท่านทุกคนนั้นต้องมีการประพฤติการปฏิบัติ เพื่อที่จะไม่ได้
ทำบาปทั้งปวง เพื่อจะทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

เราฝึกอะไรสิ่งนั้นก็ชำนาญ

เราฝึกเป็นคุณครู... สิ่งที่เราเรียนมาแล้วก็นำไปสอนให้ชำนาญ

เราฝึกเป็นคุณหมอ... ให้เข้าใจแล้วไปปฏิบัติให้ชำนาญขึ้น

ทุกอย่าง... เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี ทุกคนไม่ปฏิบัติ สิ่งนี้จะมี
มันเป็นไปไม่ได้ ทุกคนถึงต้องปฏิบัติธรรมกันทุกคน

หลวงพ่อคันหา สุขกาม

คำว่าปฏิบัติธรรมนี้ ปฏิบัติเพื่อเลี่ยสละ

ให้ทุกท่านทุกคนพากันเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยประการทั้งปวง

ขออนุโมตนา กับทุกท่านทุกคนที่เป็นผู้ประเสริฐ ที่ได้เกิดมา เป็นมนุษย์ และได้ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ขออำนวยพรให้ทุกคนจะเข้าถึงการประพฤติปฏิบัติ เข้าถึงมรรคผล นิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ก่องคหหลวงพ่อคันหา สุขกาม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันพุธที่ ๒ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

ຄວາມສຸຂຄວາມດັບທຸກປ່ຽນ ຂອງເຮົາທຸກຄນອູ້ຢູ່ໃຈສົງບ

ຄວາມສຸຂຄວາມດັບທຸກໆຂອງເຮົາທຸກຄນອູ້ຢູ່ໃຈສົງບ...
ໄມ່ວ່າເຮົາຈະເປັນຄນຣວຍ ເປັນຄນຈນ ເປັນຜູ້ທີ່ມີສຸຂພາພແຈ້ງແຮງ ໄມ່ເຊິ່ງແຮງ
ຄວາມສຸຂຄວາມດັບທຸກໆມັນອູ້ຢູ່ໃຈສົງບ ພຣະພຸທຣເຈົ້າທ່ານສິ່ງໄດ້ມີເມຕຕາ
ສອນເຮົາ ໃຫ້ພາກັນມີສຕິມີສັນປັບປຸງ ໃຫ້ພາກັນຝຶກປລ່ອຍຝຶກວາງ
ໃນເວື່ອງຄວາມຍືດມັນຄືອມັນ

ສິ່ງທີ່ມັນເປັນອົດີຕ... ອົດີຕີ່ອກຮົມເກົ່າທີ່ພວກເຮົາພາກັນຍືດຄື້ອ
ຄ້າເຮົາໄນ້ຝຶກປລ່ອຍ ໄນຝຶກວາງ ມັນກີ່ເປັນເຫດຸເປັນປັຈຈີຍສັນບສຸນກຣມໃໝ່
ໄປເຮືອຍ ၅

ສິ່ງທີ່ເປັນອົດີທີ່ຜ່ານໄປແລ້ວ ທີ່ມັນເປັນສິ່ງທີ່ດີ ໄນດີ ພຣະພຸທຣເຈົ້າໃຫ້ເຮົາ
ປລ່ອຍວາງໃຫ້ໜົດ ພຍາຍາມມີສຕິມີສັນປັບປຸງ ພຍາຍາມທຳໃຈຂອງເຮົາ
ໄມ່ໃໝ່ມີທຸກໆ ທຳໃຈໃຫ້ເບີກບານ ພຶດກີ່ເປັນຄຽງ ຖຸກກີ່ເປັນຄຽງ ສິ່ງທີ່ແລ້ວກີ່ແລ້ວໄປ
ພຍາຍາມໃໝ່ຕັ້ງໃຈໃໝ່ ມາຕັ້ງມັ້ນໃນພຣະຮັດນຕຣຍ ຕັ້ງມັ້ນໃນຄວາມທີ່
ສມາຫານຄວາມດີ ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມລະອາຍຕ່ອບາປ ແຮງກລ້ວຕ່ອບາປ

หลวงพ่อสอนหาสุขภายใน

มีความอด มีความทน ถ้าเราเชื่อตัวเราเอง เชื่อใจของเรางอนั้นไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราເອສີລ ເອຮຣມເປັນຫລັກ

เรารู้ เราเห็น เราเข้าใจนั่นมันยังใช่ไม่ได้ เราต้องເອຄວາມຮູ້ ຄວາມເທິນມາປະພາດປຸງປັບຕິ ທຸກທ່ານທຸກຄົນນັ້ນຕ້ອງປຸງປັບຕິມັນຄື່ງຈະເປັນ

ເໜືອນເຂາຈະເປັນຜູ້ທີ່ເຊີຍວ່າລູ ເປັນຜູ້ທີ່ໝານລູ ຜູ້ທີ່ເປັນໜອອກໄປເຮັດຖາງດ້ານເປັນໜອ ຜູ້ທີ່ເປັນວິສວກຮັກໄປເຮັດວຽກ ຜູ້ທີ່ເປັນເກະຕຽກຮັກໄປເປັນເກະຕຽກຮັກ ຜູ້ທີ່ຄ້າຂາຍກີ່ຕ້ອງເຮັດວຽກ ສິ່ງທີ່ຄ້າຂາຍ ບຸຄຄລຜູ້ນັ້ນດີ່ງຈະເປັນ ຄື່ງຈະເຊີຍວ່າລູ

เราທຸກຄົນກີ່ເໜືອນກັນທີ່ໄດ້ມຣຄພຣະນິພພານກີ່ຕ້ອງເຮັດວຽກ ຕ້ອງເຂົ້າໃຈ ແລະປະພາດປຸງປັບຕິ ອບຣມບ່ມອິນທຣີຢີໄປເຮືອຍໆ

"พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าสิ่งนี้มี สิ่งนี้ຈຶ່ງมี..."

ເຮືອງຈີຕເຮືອງໃຈເຮືອງຄຸນຮຽມນັ້ນ ໄນມີໂຄຣມາແຕ່ງຕັ້ງໃຫ້ເຮົາໄດ້ ນອກຈາກປະພາດປຸງປັບຕິຂອງເຮົາເອງ ເຂາແຕ່ງຕັ້ງໃຫ້ເຮົາເປັນພຣ ເປັນເນຣ ເປັນແມ່ສີ ມັນກີ່ເປັນແຕ່ເພີຍງາຍນອກ ໃຫ້ທຸກທ່ານທຸກຄົນໃຫ້ເຂົ້າໃຈດີ ຖໍ່ວ່າເຮົາທຸກຄົນຕ້ອງປະພາດປຸງປັບຕິເອງ ພາຍໃຈເຂົ້າອຸກເອງ ພັກຜ່ອນ ຮັບປະທານອາຫາຣເອງ ທີ່ພິ່ງແທ້ຈົງຂອງເຮັກກີ່ຄົວສີລ ຄື່ອສາມາຊີ ຄື່ອສຕີສັມປັບປຸງປຸງ ປັບປຸງປຸງຕ້ອງເຂົ້າໃຈ ເຮືອງກີເລສ ເຮືອງຄວາມອຍາກ ເຮືອງຄວາມຫລັງຂອງເຮົາ

ทุกท่านทุกคนมันมีความหลง มันถึงมีความโลภ ความโกรธ มันมีอวิชชา มีความไม่เข้าใจ พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราหากันมาประพฤติปฏิบัติตามอริยมรรคองค์ ๘ ประการ ที่ประกอบด้วย ความคิด จิตใจ และร่างกาย ประกอบกับการทำงาน เพื่อให้เราทุก ๆ คนได้ตั้งมั่นในศีล ในธรรม และจะได้เข้าถึงคุณธรรม ถ้าเราประพฤติปฏิบัติอย่างยั่งยืน มันไม่สามารถพาเราเข้าสู่ความดับทุกข์ที่แท้จริงได้

"ผู้ปฏิบัตินะ ปฏิบัติไป ทำความเพียรไป ยิ่งไม่เข้าใจ"

เพราะว่าทำเพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น เพื่อบรลุธรรม ไม่ได้ทำ เพื่อเสียสละ ละตัว ละตน ไม่ได้ทำเพื่อที่สุดของกองทุกข์นั้น หนทางเราเลยมีดับดอต เราทำเหมือนกัน แต่จิตใจมันไม่เหมือนกัน อย่างเราทำงานก็เพื่อเสียสละ เพื่อปล่อย เพื่อวาง เพื่อไม่มีไม่เป็น เพื่อไม่หวังอะไรมตอบแทน สิ่งที่เราจะได้มาก็คือ บรรดาผลนิพพาน และทรัพย์สินข้าวของ โดยได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์

ถ้าเราทำถูก มันก็มีความสุข มีความดับทุกข์ มันก็ดีไปหมด มันก็เข้าถึงพระนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตยาขณะนี้เดียว呢 มันก็ชำนาญไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปวิงหาธรรมะที่ไหน เพราะมันอยู่ในชีวิตประจำวัน ของเรา เรายังจะไม่ต้องหนีงาน หนีการ หนีสังคม เรายังจะได้ละความถือมั่น ละตัวละตน ที่เราหากันแบบไว้ในจิตใจให้มันหนักหัวสมอง

เรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าสิ่งที่ดี ไม่ดี ที่มันเกิดในชีวิตประจำวันของเรา มันทำให้เราได้ฝึกทำจิต ทำใจ

หลวงพ่อสอนหา ศรีภากาแฟ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราประพฤติปฏิบัติที่จิตที่ใจ ที่กาย วาจา ใจ ของเรารู้สึกของความดับทุกข์มันก็จะผ่านไปทุกขณะจิตไปเรื่อย ๆ อนิหริย์บารมีเราก็แก่กล้าเข้าใจไปเรื่อย เช่น ถ้าเราประพฤติไปยิ่ง "งง" คนเราถ้าใจไม่สงบ มันก็เหมือนคนตาบอดนี่แหละ

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าท่านให้เราภักดีปฏิบัติไม่ว่าเป็นพระ เป็นเณร เป็นชี เป็นญาติโยมเพื่อจิตใจของเรา ทุกคนก็มีโอกาสเมีเวลา เท่า ๆ กัน ทุกคนก็ทำไปเสียสละไป เราจะเอาความสุขความดับทุกข์ ในเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญนั้น มันมีแต่ความเสื่อมความลาย "พยายามสร้างอริยทรัพย์ที่มันไม่เสื่อมไม่ลาย..."

กฎกติกาธรรมรकษาพันพัน

แต่เม้นก็ขาดแคลนป้อมยศต่อการประพฤติปฏิบัติที่ล้มเหลว

สามารถของเราทุกคนต้องแข็งแรง เราต้องตั้งมั่นไว้วานน ๆ ไว้ตลอดกาล ทั้งสามาริ ทั้งปัญญาต้องสมดุลกันจะได้มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่มีทุกข์ ผู้จิตใจไม่พุงช่าน ถ้าเราเอาแต่สงบ มันก็เหมือนอาหาร ที่แข็งในตู้เย็น มันไม่สด ไม่เป็นธรรมชาติ สามาริ ศีล ปัญญาของเรา ต้องควบคู่กันไป จะได้เกิดอริยธรรมคือองค์ ๘

เราสังเกตตัวเราให้ดีเวลาเราไม่เครียดเราทำใจอย่างไร...?
เวลาเราเครียดเราเป็นอย่างไร...? เราต้องสังเกตดูเราจะได้รู้จัก
การวางแผนใจ เราจะได้ทำที่สุดแห่งกองทุกข์ให้มันถูกต้อง

เรื่องความเครียด เรื่องความทุกข์ในชีวิตประจำวันของเรานี้สำคัญ
ทำอย่างไรมันถึงจะไม่เครียด ถ้าเราตั้งเกินไปมันก็เครียด ถ้าเราหย่อนยาน
มันไปทางความหลง ความโลภ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสังเกตตัวเองจะได้รู้จักทางสายกลาง
ประเด็นแรกก็ต้องยึดยานพาหนะได้แก่ ศีล สมาริ เพื่ออาศัยรูปแบบ
ที่ค้อทำพิมพ์ไว้แล้ว เราประพฤติปฏิบัติไป แล้วเราก็เข้าใจเอง ถ้าใจของเรา
ไม่สงบเราก็ไม่เข้าใจนั่น เมื่อใจของเราสงบแล้วเราจะจະพากันเข้าใจเอง

จึงสรุปได้ความว่า ความสุข ความดับทุกข์ของเราคือ "ใจสงบ"
ใจสงบนั้นได้แก่ ศีล สมาริ ปัญญา

ศีล สมาริ ปัญญา นั้นคือ อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ที่เราทุกคน
จะต้องประพฤติปฏิบัติโดยไม่มีการยกเว้นบุคคลใดบุคคลหนึ่ง...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ก่อองค์หลวงพ่อคันหา สุขกานิ เมตตาให้บำบัดบรรยาย
เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗

เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร ดีจะได้ให้ตัวเองและคนอื่นไม่มีความทุกข์...?

โอกาสต่อไปจะได้น้อมเอาพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาพูด มาบรรยายให้ท่านทั้งหลายที่เป็นคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้นำ "เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะให้ตัวเองไม่มีความทุกข์ให้คนอื่นไม่มีความทุกข์...?"

ผู้นำเป็นตัวอย่างอย่างพระพุทธเจ้า ท่านเป็นผู้บริสุทธิคุณ ความกรุณาธิคุณ ปัญญาบริสุทธิคุณ ท่านเป็นครูผู้สอนของเหล่าเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงภพภูมิต่าง ๆ ท่านเป็นตัวอย่างทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา และทางจิตใจ ท่านประสูติ ตรัสรู้ขึ้นมาเพื่อเป็นผู้เสียสละ เพื่อเป็นผู้ให้ เพื่อไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ท่านเป็นผู้ที่กรุณาสงสารทุก ๆ คน ตลอดสรรพสัตว์ ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดีก็เมตตาสงสารหมด

ท่านเป็นผู้ที่มีปัญญาที่แท้จริง ว่าทำอย่างนี้ผลได้รับคือความสุข คือความดับทุกข์ ทำอย่างนั้นผลได้รับคือความทุกข์ ความยากลำบาก ทั้งตนเองและบุคคลอื่น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนมาปฏิบัติที่ใจของตัวเอง ที่คำพูดของตัวเอง การกระทำของตัวเอง เมื่อพระพุทธเจ้าท่านพาราประพฤติปฏิบัติ เพราะทุก ๆ คนนั้นมันเหมือนกันหมดนั่น ทำดีก็ย่อมได้ดี ทำไม่ดีก็ย่อมได้ไม่ดี ทำอย่างไรได้อย่างนั้น

ประการแรกที่เราจะคิด ที่เราจะทำ ที่เราจะพูดนี้ เราพากันมา สามารถเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า

เราทุกท่านทุกคนถือว่าชีวิตนี้เป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมาเพื่อสร้างคุณธรรม เพื่อสร้างบารมี เอาแบบอย่างເօເຍິງຍອຍ່າງ ของพระพุทธเจ้า ธรรมทั้งหลายเราไม่ต้องไปคิดมาก ไม่ต้องไปค้นคว้ามาก เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราตรัสไว้ดีแล้ว เพียงแต่ทำตามปฏิบัติตาม

คนเราทุกท่านทุกคนที่มีปัญหานี้ เพราะเราตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นประธาน ไม่ได้อาธิรณะ ไม่ได้อาความถูกต้อง ไม่ได้อาความดีเป็นที่ตั้ง พากันไปคิดไปเข้าใจว่าถ้าเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามธรรมะนั่นมันเป็นเรื่องยาก เรื่องลำบาก มันเป็นการลิดرونสิทธิ์ความสุขความดับทุกข์ของตัวเอง "เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราไม่ใช่พระอรหันต์ เราจะปฏิบัติอย่างนั้นได้อย่างไร...?" เรามีความเข้าใจอย่างนี้ เรามีความคิดอย่างนี้ เรายังเอ/at>ตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง สร้างอัตตา สร้างตัวตนขึ้น

หลวงพ่อสอนหาสุขภายใน

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น "ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความอยากให้ญี่ เป็นไปเพื่อตัวเพื่อตนนั้นไม่ใช่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ความดับทุกข์ มีแต่จะเพิ่มความทุกข์ มีแต่จะเพิ่มปัญหา..."

พระพุทธเจ้าท่านไม่มีตัวไม่มีตนนั่น พระอรหันต์ท่านไม่มีตัวไม่มีตนนั่น ท่านถึงไม่มีทุกข์ "ที่ไหนมีตัวมีตนนั้น ที่นั่นมีทุกข์ทั้งนั้นเลย..."

ชีวิตของเราเป็นของประเสริฐนั่น การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ มันเป็นของน้อยนัก เป็นโอกาสที่เราจะได้สร้างความดี สร้างบารมี

พระพุทธเจ้าถึงให้เราเข้าใจ ตั้งใจ... เพราะสิ่งที่ให้พระพุทธเจ้า ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้นคือธรรมะ สิ่งที่จะให้ประชาชนที่เป็นหมูงเป็นชาด เป็นคนเล็กเป็นผู้ใหญ่ ที่จะเข้าถึงธรรมะหรือเข้าถึงความดับทุกข์ที่แท้จริง นั่นคือธรรมะ

การปฏิบัติธรรมะให้เน้นเข้าที่จิตที่ใจ เพื่อจะได้ละความหลง ละความโลภ ละความโกรธ โดยการเสียสละ...

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเสียสละ ให้ระลึกในใจว่าชาตินี้เราเกิดมา เพื่อเสียสละ เพื่อความดี เพื่อปฏิบัติธรรม

เราทุกท่านทุกคนนั้นจะทำอะไรก็หวังผลประโยชน์ตอบแทน ว่าทำอย่างนั้นจะได้รับผลอย่างนั้น ทำอย่างนี้จะได้รับผลอย่างนี้

พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละ ให้ทานไป... ให้ทานยังไม่พอ
ก็ยังมารักษาศีลอีก

ศีลนั้นคืออะไร...? ศีลนั้นได้แก่ความไม่หลง ไม่โลภ ไม่กรอง
ศีลนั้นคือความบริสุทธิ์นั่น เป็นทางสายกลาง เป็นเครื่องมือเป็นอุปกรณ์
ที่ให้เราทุกคนได้ปฏิบัติเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เข้าถึงความดับ
ไม่เหลือแห่งอัตตาตัวตน

เน้นเข้าไปที่ศีล เน้นไปตัวที่เจตนา...

ศีลส่วนใหญ่ถ้าเราไม่เต็งใจ ไม่เจตนาตนถือว่าไม่ผิด ถ้าเราสงบสัยอยู่
แล้วก็ยังทำอยู่อย่างนี้ถือว่าผิด เจตนาของเรายังมีความหลง มีความโลภ
แอบแฝงอยู่แล้วฝืนกระทำลงไป การประพฤติการปฏิบัติของเราถึงเน้นลงไป
ที่ศีล ไม่ได้เน้นเพื่อโลกธรรม "โลกธรรม ได้แก่ ลภ ยศ สรรเสริญ..."

เน้นมาเพื่อจิตเพื่อใจ เพื่อคุณธรรมที่แท้จริง คนอื่นจะรู้จะเห็น
ไม่เกี่ยวนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เน้นลงมาที่ใจเรา พยายามให้ใจเรามีพุทธะ
มีพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำอะไรมาก็อธิบายจากจิตจากใจ
มีความเชื่อมั่นในความดี ไม่เอาใครเป็นที่ตั้งออกจากพระพุทธเจ้า
เน้นความบริสุทธิ์ทางจิตทางใจ

ผู้มีศีลคือผู้ที่ไม่โลภ ไม่กรอง ไม่หลงนั่น เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในความดี
เป็นผู้ที่มีความสุข เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ

ผู้ไม่มีตัวไม่มีตนอย่างนี้มันดีมาก มันประเสริฐมาก อยู่ที่ไหนก็สบายนะ
อยู่ที่บ้านก็สบายนะ อยู่ที่ทำงานก็สบายนะ อยู่ที่ไหนก็สบายนะ มีแต่ความสุข
มีแต่ความดับทุกข์นะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นพิษเป็นภัย

หลวงพ่อสอนหา สรุปภายใน

ศีลนี้พาให้เราเข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานในปัจจุบันเดียว呢 ขณะนี้ ที่เรายังไม่หมดลมหายใจก็เข้าถึงสวรรค์เข้าถึงพระนิพพาน ที่แท้จริงได้ด้วยการเป็นผู้ที่มีศีล ถ้าเรา rakshaศีลเพื่อสวรรค์เพื่อนิพพานนั้น มันก็ยังไม่ถูกนั่น เพราะเราต้องการผลต้องการประโยชน์นั่น เรา rakshaศีล เพื่อเสียสละ เพื่อละการเห็นแก่ตัว เพื่อไม่มีตัวไม่มีตนนั้น การ rakshaศีล การปฏิบัติของเราถึงจะไม่มีโทษ

คนเราที่มันมีความเห็นแก่ตัว คิดว่าถ้าเรา rakshaศีล เราปฏิบัติธรรม เราจะถูกคนอื่น เอารัดเอาเปรียบ การดำเนินชีพดำรงชีวิตของเรา มันก็จะไม่สะอาดงسابาย นั้นคือความเห็นผิด คือการเข้าใจผิด

ในโลกนี้เราเก็บต้องการคนมีศีลนั่น คนอื่นเค้าเก็บต้องการคนมีศีล ที่บ้านเมืองสังคมเค้ามีภูมิปัญญา มีระเบียบมีวินัยทางสังคม เค้าเก็บต้องการให้คนมีศีลนั่น

สิ่งที่สำคัญนั้นให้เราตั้งอกตึ้งใจทำใจดี ใจสะอาด ใจไม่มีทุกข์ให้ได้ เมื่อเราใจดีใจสะอาดแล้วทุกอย่างนั้นจะมีแต่คุณ ถ้าเราใจไม่ดีใจไม่สะอาดแล้ว เราจะไม่ตายมันก็ตกรกทึ้งเป็น มันเครียด มันมีทุกข์ ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ สารพัดทุกข์เลย สงบไม่สงบ พุ่งช่านไปหมดนั่น สติสัมปชัญญะไม่มี เพราะความโลภความโกรธความหลงของเรามันทำให้จิตใจของเราระบุจกระจาย

เรามาคำนวนดูเรามาคิดดูนั่น พระโพสดาบันท่านเป็นคนไม่มีทรัพย์ ไม่มีสมบัติ ท่านก็มีความสุขมีความดับทุกข์มากกว่าสามัญชนที่ยังโลภ ยังโกรธ ยังหลง ในพระวินัยของพระพุทธเจ้านะ พระพุทธเจ้าท่านยังบัญญัติไว้เลยว่าไม่ให้ไปภิกษาจากรบัณฑบาต กับพระโพสดาบันที่เค้ายากจน

ถ้าไปบินทางอากาศแล้วเค้ามีสิ่งของขึ้นหนึ่งเล็กน้อย เค้าก็ทำบุญตักบาตรหมุด มันเป็นการเปลี่ยนเปลี่ยนเค้า เพราจะผู้ที่ตั้งมั่นในธรรมนั้นคิดตั้งแต่จะเป็นผู้ให้ จะเป็นผู้ที่เสียสละ

เรามาย้อนดูชีวิตของเรา ปฏิปทาของเรา ว่าเรามีพื้นฐานเป็นอย่างไร ถึงในนั้นจะต้องเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือจะเพิ่มเติมให้ดียิ่ง ๆ เพื่อความเจริญ เพื่อความของกาม ความถูกต้อง ในชีวิตที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมา

ทุกคนนั้นมีอายุจำกัดนั่น ไม่เกินร้อยปีส่วนใหญ่ก็ต้องจากโลกนี้ไป "ควร...สมควร" ที่จะต้องมาสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ด้วยความเสียสละ ด้วยความไม่ประมาท

เราเป็นผู้ที่มีศีลตัวเราก็ควรพในตัวเรา คนอื่นก็ควรพในตัวเรา ทุกอย่างมันก็ดีหมดนั่น พดอะไรมานอีนเค้าก็เชื่อฟัง ไม่ต้องไปเครียด ไม่ต้องไปทุกข์กับลูกน้องพ้องบริวาร เพราะทุกท่านทุกคนนั้นย้อมควรพในศีล ในความดี

เราเป็นพหุสูต เป็นผู้ฉลาดในหน้าที่ในการงาน เราเป็นผู้ที่ฉลาด ในเรื่องศีลเรื่องธรรม เรื่องที่ไม่โลก ไม่กรธ ไม่หลง เรื่องที่ไม่มีตัวไม่มีตน ทุกอย่างมันจะดำเนินไปในทางที่ดี ความเป็นพระของเราทุก ๆ คน ทุก ๆ ท่านนั่นจะเกิดขึ้นเมื่อใดโดยธรรมชาติ เพราะความเป็นพระนั้น ไม่ได้อยู่ในรูปแบบ ไม่ได้อยู่ที่การแต่งตั้ง มันเกิดที่เรามีศีล เราไม่มีความโลก ความกรธ ความหลง ที่ไม่มีตัวไม่มีตน

หลวงพ่อสอนหา สรุปภาษาไทย

เป็นพระแต่ตั้งตั้งนี้มันก็เครียด เป็นเณรแต่ตั้งนี้มันก็เครียด เป็นผู้ปฏิบัติธรรมแต่ตั้งมันก็เครียดนะ สิ่งที่ไม่เครียดก็คือการเสียสละ คือการมีศีล คือการรักษาศีล

ทำไมมันถึงไม่เครียด...? เพราะเราไม่มีตัวไม่มีต้นมันจะเครียดได้อย่างไร เค้าว่าเราเป็นผู้นำเราก็เครียดแล้ว เพราะตัวตนเรามันมาก เค้าว่าเราเป็นพ่อเป็นแม่เราก็เครียดแล้ว เพราะเราแบกความเป็นพ่อเป็นแม่ เค้าว่าเราเป็น ดร. เป็นตำแหน่งใหญ่ ๆ มีแต่เครียดน่ะ สิ่งที่จะไม่เครียด ก็คือเรามีศีลนี้แหละ ศีลนี้คือความงามเบื้องต้นในการดำเนินชีวิตของเรา ความงามนี้ไม่ใช่หนาตาสวย ไม่ใช่แต่งตัวสวย ความงามนี้คืองานที่ใจที่มีศีล การกระทำที่มีศีล วาจาที่มีศีล คือความงามที่แท้จริง

คนเรานั้นยิ่งมีศีลเราก็ไม่มีเรื่องไม่มีรากับใคร ไม่เอวดีเอาซึ่งกับใครนะ เราแก้ก็ที่ตัวเอง แต่ผลกระทบท่านี่เราเป็นปุชนียบุคคล เป็นตัวอย่าง เป็นแบบอย่างกับคนอื่น ปุชนียบุคคลเป็นสิ่งที่เป็นมงคล ผู้ที่ได้พบเห็น ก็เกิดบุญเกิดกุศลนะ สิ่งที่ดี ๆ นั่นมันเป็นมงคล

ถ้าเรามีศีล สามารถของเรามันก็มีน่ะ

สามารถคือความสุข คือความดับทุกข์ คือสติ คือสัมปชัญญะในปัจจุบัน เราจะอยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีความดับทุกข์ในปัจจุบัน ปกติใจของเรา ทุกคนนั่นมันร้อน มันฟุ้ง มันไม่สงบ มันไม่มีความสุขในปัจจุบัน มันตกนรก ทั้งเป็นในปัจจุบันนั่ สามารถตัวความสงบ ตัวความเย็น ตัวที่ดับไม่เหลือ ถ้ามันชาเกินไปมันก็ไม่ใช่ มันเร็วเกินไปก็ไม่ใช่ ปัจจุบันถ้าเรามีตัวมีต้น ก็ไม่ใช่

การมีสมาริต้องให้ปราศจากนิวรณ์ ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงในปัจจุบัน ไม่มีสมมติ ไม่มีบัญญัตินั่น

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "พระรัสิ่งนี้มีลิ่งนี้ก็ถึงมี ถ้าลิ่งนี้ไม่มี ลิ่งนี้ก็ไม่มี" ทุกอย่างมันไม่มีตัวไม่มีตนนั่น มีแต่สติมีแต่สัมปชัญญะ ไม่มีความปรุงแต่งที่ให้ตัวเองมีทุกข์ เป็นทุกข์

การฝึกสมาริของเรานิชีวิตประจำวันนี้ลิ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นสิ่งที่สำคัญ ทำงานก็ให้มีความสุขในการทำงาน ทำงานเพื่อเสียสละ เพื่อไม่หวังผลตอบแทน เพื่อไม่มีตัวไม่มีตน เราจะได้หันความสุข ความดับทุกข์ ได้หันเงินหันสตางค์ทรัพย์สมบัติต่าง ๆ โดยที่ไม่มีทุกข์อะไร เพราะเราไม่ต้องการผลประโยชน์อะไร

เราเสียสละ ก็ข้อว่าเราเป็นสุปฏิปันโนผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงต่อศีล ต่อธรรม ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรเพื่อกราบไหว้万吨เอง หรือบุคคลอื่นที่จะกราบไหว้ ชีวิตในประจำวันของเรางึงเป็นปุชนียบุคคล ที่เดินได้อยู่ทุกหนทุกแห่ง

เราไม่ต้องไปแข่งกับใคร เราไม่ต้องไปเลือยก้าอี้ใคร เราแข่ง กับตัวเองนี้แหละ เราปฏิบัติตัวเองนี้แหละ ทุกอย่างมันก็จะดีเอง

เรามีความสุขกับการทำงาน เรามีความสุขกับการหายใจเข้า หายใจออกให้มันสบายน เราทำงานไปก็มีความสุขกับการทำงาน ทำงานห้านาที สิบนาที หรือแล้วแต่ที่เราคิดได้ เราก็กลับมาหายใจเข้าสบายนอกสบายนี้เพื่อฝึกจิตใจเป็นปฏิปทาความดี เป็นศีล เป็นธรรม เป็นคุณธรรม เราจะได้เป็นคุณพ่อคุณแม่ทั้งกายทั้งใจ เราจะได้เป็นผู้นำทั้งกายทั้งใจ

หลวงพ่อกัณหา สุขกาน/is

เป็นผู้ปฏิบัติที่ไม่หวังอะไรมอบแทน ความสุขความดับทุกข์ของเรา มันก็จะชำนิชำนาญไปเรื่อย ๆ นั่น เราเกษยิณงานเกษยิณการไป เราก็มีความสุขมีความดับทุกข์ต่อไปเรื่อย ๆ

เราฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นในศีล ให้หนักแน่นในศีล หนักแน่นในสามาธิ ตั้งมั่นในสามาธิ ความเป็นพ่อเป็นแม่เป็นผู้นำของเรานี่มันถึงจะได้เกิดประโยชน์ เราจะไม่ได้กลัวอุปสรรค ไม่ได้กลัวปัญหา "พระอุปสรรค นั้นไม่มี ถ้าเราไม่มีอัตตา" ถ้าเราไม่มีตัวไม่มีตน ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น มันจะเดินไปก้าวไปด้วยศีลด้วยธรรมด้วยคุณธรรม ชีวิตของเราก็ถือว่าเป็น ชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีคุณธรรม เป็นผู้ที่จิตใจสูง จิตใจไม่ตกต่ำ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ณ โอกาสหนึ่งที่เห็นสมควรแก่เวลา ขอหยุดไว้เพียงแค่นี้

ด้วยบริสุทธิคุณ กรุณาริคุณ ปัญญาบริสุทธิคุณ ขอให้ทุกท่านทุกคน ได้เข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อ กัณหา สุขกาน/is
เมตตาให้นำมาบรรยายให้แก่คณะพุทธศาสนิกชน พระภิกษุสงฆ์ พุทธศักราช ๒๕๕๗

๑๙ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดป่ากัณพย์ก์วัฒนาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

เราทำอย่างไร

จิตใจถึงจะหนักแน่น ไม่หวั่นไหว...

เราทำอย่างไรจิตใจถึงจะหนักแน่น จิตใจของเรายังจะไม่หวั่นไหว
 เพราะเราภักดีเป็นมนุษย์ธรรมชาติ...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกจิตใจให้มี “สัมมาสมาริ” คือความตั้งมั่น^๑
 ในธรรม ตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในความถูกต้อง

มนุษย์เราเปลว่าผู้ประเสริฐ...

มันประเสริฐอยู่ที่ไหน...? มันประเสริฐที่ตั้งมั่นในธรรม
 ในความเป็นธรรม ในการที่ไม่โยกคลอน ไม่หวั่นไหว

ผัสสะที่มันมากกระทบเราในชีวิตประจำวัน ถ้าเราไม่มีสติ
 ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีสมาริ ไม่มีปัญญาณั่น เราทุกคนนั้นยอมไม่เป็นตัว
 ของตัวเอง ขึ้นอยู่กับผัสสะ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม อากาศร้อน อากาศหนาว
 มันก็ทำให้เราโยกคลอน สิ่งที่ดีที่ช่วยนักทำให้เราโยกคลอน

หลวงพ่อสอนหา สรุปภายใน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมีสماธิที่แข็งแรง พยายามมีสติ มีสัมปชัญญะให้มั่นมาก

มนูษย์ส่วนใหญ่นั่นออกจากพระพุทธเจ้า พระอรหันต์แล้ว ย่อมตกอยู่ในอิทธิพลสิ่งแวดล้อม

พระพุทธเจ้านั่งสอนเราให้มีความสุขในการปฏิบัติธรรม ในชีวิต ของเรานี้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม พยายามເเอกสารความดี เอาความถูกต้อง มาไว้ที่ใจของเรา ไว้ที่วัวชา ที่การกระทำของเรา ต้องมีความสุข ความดับทุกข์ในการทำความดีอย่างนี้

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั่น ๒๔ ชั่วโมง เวลาเรานอนพักผ่อนนั้นอย่างมาก ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง ถ้าเราไม่ทำใจดี ใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ ใจไม่มีสติสัมปชัญญะนั้น เราทุกคนก็จะตกนรกทั้งเป็นในด้านจิตใจ

การเกี่ยวข้อง การผัสสะนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะทุกข์ ไม่ว่าจะรวยหรือจะจนนั้น มนูษย์เราทั้งหลายต้องพากันปฏิบัติ พัฒนา...

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรากลัวผัสสะ กลัวอารมณ์ กลัวสิ่งแวดล้อม แล้วแต่อะไรมันจะเกิด แก้ด้วยศีลคือการทำความดี แก้ด้วยสماธิ คือความหนักแน่น แก้ด้วยปัญญา คือการไม่หลงในอารมณ์ ไม่หลงในประเด็น

ทุกท่านทุกคนน่าจะต้องขอบคุณผู้ส่งสาร ขอบคุณสิ่งแวดล้อม
ทั้งที่มีมนุษย์น้อยหรือรุนแรงที่มาให้เราทุกท่านได้ทราบ ได้พัฒนา
ได้ฝึกจิตใจ สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

มนุษย์เราคือผู้ที่มาแก้ไขที่เจของตัวเอง แก้ไขที่คำพูดของตัวเอง
แก้ไขที่การกระทำของตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ คือธรรมาริปไตย
คนส่วนใหญ่น่าถืออัตตาธิปไตยเป็นหลัก ตัวเองถึงมีปัญญา แล้วทำให้คนอื่น
มีปัญหา เพราะเราประชาธิปไตยเป็นใหญ่

พระพุทธเจ้าให้เราเอาธรรมเป็นใหญ่ ปรับตัวเองเข้าหาธรรม
ถ้าเราเอาความโลภ ความหลงของคนส่วนใหญ่ตัวเราจะย่อ้มมีปัญหา
สังคมส่วนรวมก็มีปัญหา เพราะประชาธิปไตยนั้นเอารสิ่งที่ไม่ดีเป็นใหญ่
โดยพร้อมเพรียงกัน เราเลยไม่ได้พากันประพฤติปฏิบัติในคุณธรรม
ของความเป็นมนุษย์

เราเรียนมาก เรายังมีความต้องการที่จะเรียนนั้นมันฉลาด
มันรู้เหตุรู้ผล รู้ว่าทำอย่างนี้เจ็บ ทำอย่างนี้ร้าย แล้วก็เอาตัวเองเป็นใหญ่
เอาตัวเองเป็นหลัก ไม่เอาความรู้ ไม่เอาความฉลาดเพื่อที่จะให้มนุษย์นี้
พัฒนาเข้าหาศีล หาธรรม หาคุณธรรม โลกของเรา สังคมของเราถึงร้อน

มนุษย์เราทุกคนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม จำเป็น
ที่จะต้องพัฒนาตัวเอง ไม่มีใครยกเว้นเรื่องการประพฤติการปฏิบัติธรรม

ถ้าเราตั้งมั่นในธรรม ตั้งมั่นในความดี ตัวเราจะมีความสุข ไม่มีทุกข์
พ่อแม่ญาติพี่น้องเพื่อน ๆ ก็ได้รับอานิสงส์ไปกับเราพร้อม ๆ กัน

หลวงพ่อคันหา ศรีกาน้ำ

บุคคลหนึ่งมันสำคัญอยู่ที่ตัวของเราเอง มนุษย์เราถึงต้องตั้งมั่น ในความเป็นธรรม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในความดี การทำความดี นั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เพราะเราได้พัฒนาสิงภายในออก และพัฒนา ทั้งด้านจิตด้านใจของเรา

เราเป็นผู้ใหญ่เป็นผู้นำนี้สำคัญมาก เพราะมนุษย์คนหนึ่งนี้สำคัญ อยู่ที่หัวใจ ครอบครัว ๆ หนึ่งสำคัญอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่ หน่วยงานกระทรวง หนึ่งก็สำคัญอยู่ที่หัวหน้า หัวหน้ามีความสำคัญอยู่ที่ทีมงาน ต้นไม้ต้นเดียวกัน ยืนอยู่กลางแจ้งนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ต้องมีต้นใหญ่ ต้นรอง ต้นเล็ก จนลิงกระทั้งหญ้า ต้นไม้ใหญ่นั้นถึงจะตั้งอยู่ได้

ทุกท่านนั้นถือว่ามีความสำคัญพอ ๆ กันนะ นิ่วมือนี่นะก็สำคัญ ทั้งหมดทั้ง ๕ นิ้ว

ทุกท่านน่าพระพุทธเจ้าถึงให้เราหันมาหารธรรมะ มีความเมตตา ตัวเองด้วยการตั้งมั่นในศีลในธรรม เมตตาคนอื่น เพราะทุกคนทุกท่านนั้น ยอมมีทุกข์ทั้งทางกาย ทุกข์ทั้งทางใจ ทุกข์ทางหน้าที่การงาน ทุกข์จาก ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลนะ

เดียว呢ีเรากำลังมาพัฒนาใจของเราราให้มั่นดี ให้มั่นสบาย ให้มั่นไม่มีทุกข์

เราจะเจ็บไข้ไม่สบายก็ช่างหัวมัน ต้องทำใจให้สบาย ใจไม่มีทุกข์

เป็นคนนอนหลับยาก เป็นคนนอนไม่หลับ ก็ต้องทำใจสบาย ใจไม่มีทุกข์นะ เป็นคนที่มีความวิตกกังวลมาก ก็ต้องฝึกทำใจให้สบาย ทำใจไม่มีทุกข์ ฝึกปล่อย ฝึกวาง เราจะได้พัฒนาเราไปในชีวิตประจำวันนั่น

ใจของเราถ้าเรามีฝึกนะมันไม่ได้ มันก็อย่างเก่า มันก็เท่าเก่า "เราต้องฝึก" ถ้าเราปล่อยไว้ปัญหามันก็ยืดเยื้อไปเรื่อยนั่น ผงนิดเดียว มันเข้าตาเราก็มองไม่เห็น มันสร้างปัญหาให้เราทั้งนั้นนั่น

เราต้องทำจิตทำใจของเราให้ใจของเรามีศีล มีสมาริ มีปัญญา แก่ปัญหาไปเป็นประจำ ๆ ตามชีวิตจิตใจเรื่องใหญ่ ถ้าเราคิดว่าไม่มีปัญหา มันก็ไม่มีปัญหา ปัญหาต่าง ๆ มันอยู่ที่เรามีความหลง อยู่ที่มีความเห็นแก่ตัว เราถึงเป็นทุกข์ เราถึงมีความกังวล เราถึงนอนไม่หลับ

ความไม่รู้ ความไม่ฉลาด ความไม่เข้าใจนั่นทำให้กิเลสของเรานั้น พุ่งกระจุยกระจายไปหมด แผลทั้งเครียด ทั้งโกรธเข้ามาอีก

อะไรจะเกิดขึ้น อะไรจะตั้งอยู่นั้น พระพุทธเจ้าเมตตาบอกรเรา ให้smithเขึ้นแรงไว้ อย่าไปคิดอะไร อย่าไปปรุงแต่งอะไร อุเบกษาต่ออารมณ์ เป็นธรรมะของผู้ใหญ่ เป็นความจริงด้านจิตใจ ให้เรามีไว้ อดอาทานเอ เดียวทุกอย่างมันก็ผ่านไปหรอก...

อย่าเป็นคนใจเบา อะไรมากกระทบ อะไรมาสัมผัสเราก็ตามไปหมด ถูกความหลง มันมาหลอกหลวงนั่นตั้งหลายครั้งหลายคราวเราก็ยังไม่จำ

ให้อด ให้ทน ให้ทบทวน...

การงานที่เราปฏิบัติประจำในชีวิตประจำวันนั่นต้องมีความสุข ต้องมีความดับทุกข์จริง เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อไม่มีตัวไม่มีตน ทุกท่านทุกคนก็จะได้ทั้งงาน ได้ทั้งเงิน ได้ทั้งทรัพย์สมบัติ ซึ่งว่าได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ควบคู่กันไป สมกับเราทุกคน ที่เป็นผู้ประเสริฐที่เกิดมาเป็นมนุษย์แท้ เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง

หลวงพ่อสอนหา ศรีภากไมา

เรื่องคนอื่น... ใครเค้าจะดีเค้าจะชั่วก็ช่างเค้า เราเอาความดี
เอาความถูกต้อง เอาความเป็นธรรม เอาคุณธรรม

ในโลกนี้มันต้องมีกิจางวันกลางคืน มีหน้าหนวาน้ำฝนหน้าแล้ง
มีทั้งคนดีคนไม่ดีนี่

"เราจะเอาแต่สิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราไม่ต้องการเราจะเอาไป
ไว้ให้นะ..." เพราะโลกมันเป็นของเขายุ่อย่างนี้

พระพุทธเจ้านั่งให้เราทุกคนพากันฉลาด เพราะเราเกิดมา
เพื่อความฉลาดสมกับเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็เปล่าว่า ผู้รู้ ผู้ดีนั่น ผู้เบิกบาน ผู้เม้มีทุกข์ ผู้ที่ไม่มีความหลัง

ร่างกายของเราทุกคนประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ
มีอายุขัยจำกัด ที่จะให้เราทุกท่านนั้นได้พากันสร้างความดี สร้างบารมี

เมื่อโอกาสเป็นของเรา... ทุก ๆ ท่านทุกคนน่าจะดีใจ
ภูมิใจที่ได้สร้างบารมีเต็มเม็ดเต็มหน่วย

การฝึกจิตใจให้สบายน ฝึกจิตใจให้ไม่มีทุกข์นี้เป็นสิ่งสำคัญนั่น

พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า "ความสุขอันใดสู้ความสงบไม่ได้ ไม่มี..."

คนเราจะจนจะรวยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ใจสงบ ใจไม่มีทุกข์...

คนรายถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์ คนมียศมีตำแหน่งถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์
คนสุขภาพร่างกายดีถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์นั่น "ความสงบคือสิ่งสำคัญ
ที่เราต้องการ..."

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนฝึกทำใจสงบด้วยการฝึกหายใจเข้าสบายนะ หายใจออกสบายนะในทุก冷漠หายใจที่เราระลึกได้ ไม่เฉพาะนั้งสมาธินะ

เราทำอะไรอยู่ เราเก็บฝึกหายใจเข้าสบายนะ หายใจออกสบายนะ เราทำงานไป เรานึกได้เมื่อไหร่ เราเก็บลับมาหายใจเข้าสบายนะ ออกสบายนะ เมื่อันนักกีฬาเค้าพากย์กันนะ เราทำงานก็มีเวลาพักผ่อนนั่น "การพักผ่อนทางจิตใจก็คือฝึกหายใจเข้าสบายนะ ออกสบายนะ..."

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนมีความสุขกับการทำงาน มีความสุขกับการหายใจเข้าสบายนะ ออกสบายนะ เรื่องอดีตอย่างที่เราทำอยู่อย่างนี้ เราพูดอยู่อย่างนี้ เราที่เกี่ยวข้องอยู่อย่างนี้ เราต้องทำให้ดีที่สุด ถ้าผ่านไปแล้วเป็นอดีตนะ

ผ่านไปแล้วนาทีหนึ่งสองนาที พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอามาวิตกังวล ความวิตกกังวลนั้นคือความยึดมั่นถือมั่น เป็นอาการที่บุคคลไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง มันจะดีที่สุดเราเก็บต้องปล่อยวาง มันจะเลวที่สุดเราเก็บต้องปล่อยวาง

ทุกท่านทุกคนต้องฝึกวางจิตใจอย่างนี้ให้ได้ ถ้าเราไม่ฝึกปล่อยไม่ฝึกวางนี้เรานี้แยกเลยนะ "ดีกีแบก ชั่ว กีแบก" พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราเป็นบุคคลที่แบกของหนักพาไป เค้าเรียกว่าใจของเรายังเป็นเด็ก ๆ ยังไม่รู้จักปล่อย ยังไม่รู้จักวางอาการจิตใจของเรานี้ไม่ได้เลย ไม่เข้าท่าเลยนะ

เราต้องฝึกปล่อยฝึกวาง ต้องฝึกหัด ต้องปฏิบัติ มันถึงจะเข้าใจ มันถึงจะชำนาญ

หลวงพ่อคันหา สุขกาม

เราทำไปเรื่อย ๆ เราปฏิบัติไปเรื่อย ผลของมันจะเกิดมันก็เท่ากับเราปฏิบัตินี้แหละ มันจะได้มากได้น้อยกว่านั้นมันคงเป็นไปไม่ได้

เรามีหน้าที่ประพฤติปฏิบัติให้เหตุปัจจัยมันถึงพร้อม แล้วทุกอย่างมันก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์เอง

เราทุกคนก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เข้าถึงสวรรค์เข้าถึงพระนิพพานตามที่เราตั้งใจ ที่สร้างบารมีด้วยกันทุกท่านทุกคนโดยไม่ต้องสงสัย...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่องคําหลวงพ่อคันหา สุขกาม เมตตาให้นำมารบรรยาย ให้แก่บาราธาราจากสำนักงานการตรวจเชิงแพ่นเดิน (สตง.)

เช้าวันที่ ๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๗
ณ วัดป่ากรพย์กเวรธรรมาราม อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

กลับมาแก้ไขกิจของเราเอง

เราทุกคนมีปัญหาเรื่องความทุกข์ทั้งทางกายทั้งทางใจ ทุก ๆ คน มีหน้าที่มีปัญหาที่จะต้องแก้ทุกข์ดับทุกข์ ปัญหาทุกข์ทางกายนั้น เป็นสังจธรรม เป็นความจริงของดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นความแก่ เป็นความเจ็บ เป็นความตาย มันเป็นสิ่งที่แก่ไม่ได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงบรรเทาทุกข์ ชั่วขณะะชั่วเวลา

พระพุทธเจ้าให้เรามาแก้ปัญหา มาแก้ความทุกข์ที่จิตใจของเรา คนเราทุก ๆ คนนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้แก่ที่ใจ ผนตက็มมาแก่ที่ใจ แಡดออก ก็มาแก้ที่ใจ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเราต้องมาแก้ที่ใจของเรารุด ต้องทำใจให้ ใจสบาย ทำใจของเรามาให้มีทุกข์ ถ้าใจของเรากิด ใจของเรารดี รุน มันก็ยิ่งทุกข์มาก เราจะไปโหษน์โหษน์มันไม่ได้

ถ้าเราไม่เกิดมาปัญหาต่าง ๆ มันก็ไม่มี ถ้าเราไม่เกิดมา เราก็ไม่ต้อง ทานอาหาร ไม่ต้องหลับ ไม่ต้องนอน การที่จะไม่เกิดนั้นที่จะแก้ไขได้ พระพุทธเจ้าให้เราไม่ตามความอยาก เพราะความอยากของเรานี้ เปรียบเสมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ ยิ่งโลก ยิ่งกรุง ยิ่งหลวง ก็ยิ่งทุกข์

หลวงพ่อสอนหา สรุป/main

พระพุทธเจ้าให้พวกราพากันมีสมาริให้มาก ๆ พยายามอุด พยายามทน พยายามฟื้น

สมาริของเราทุกคนต้องแข็งแรง ไม่ใช่เจอสิ่งต่าง ๆ นั้น วิ่งตามไปหมด ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีกำลังเสียเลย

ร่างกายของเราก็มีอิทธิพลต่อเรา ดินฟ้าอากาศ เพื่อนผู้ หมู่คณะ สิ่งต่าง ๆ นั้น มันมีอิทธิพลเหนือใจเรา ถ้าเราไม่มีสมาริ ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ เราทุกคนยอมตกอยู่ในอิทธิพลทางกาย ทางสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ แน่นอน

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนพากันฝึกสมาริ มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับอนาคต มาอยู่กับการหายใจเข้าสบายนายใจออกสบายนะ ใจได้ไม่หลงประเด็น พยายามตั้งมั่นไว้ ตั้งหลักไว้ ฝึกหายใจเข้าออกให้สบายนะ ไม่หลงอธิบายถatement เท่าที่เราคิดได้ ระยะได้ nok nang ก็ให้เรามีสติสัมปชัญญะในการทำงาน และก็มีความสุขในการทำงานด้วย

เราทุกคนต้องเอาความสุข เอาความดับทุกข์ในการทำงาน ใจของเรามันมีความโลภ มีความหลงนั่น ทำงานมันก็ไม่มีความสุข กิเลสมันฟุ้งขึ้นมาตลอดไปหมด เราพยายามข่มใจของเรา มีสติสัมปชัญญะ มีความสุขกับการทำงานให้ได้ วันหนึ่งเวลาตื่นของเรา มันตั้งเกือบ ๒๐ ชั่วโมง เวลาอนอนnidเดียว ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ในการทำงาน ชีวิตของเรามันก็แย่ ไม่มีความสงบความเยือกเย็น "การทำงานถือว่าเป็นหน้าที่ เป็นการปฏิบัติธรรม..."

คนเรา nave ความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจมีสมาร์ต
คนเราจะต้องเอาความสงบ ความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน

ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่ที่เหตุที่ปัจจัย พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า "เพระสิ่งนี้มี สิ่งนั้นถึงมี" ระบบทางกายก็มาจากเหตุจากปัจจัย ระบบทางใจก็มาจากเหตุจากปัจจัย

กรรมคือการกระทำของตน ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทุกท่าน ทุกคนจะหลีกหนีไปไม่ได้ ทุกคนยอมเป็นไปตามการกระทำการของเราเอง

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะ มาแก้ที่ใจของตัวเองให้ได้ ถ้าเราไม่แก้จิตใจของเรา เราเก็บเป็นคุณครນทั้งเป็น เราไม่ตายเราเก็บคุณครนส่งผลให้เราวิตกกังวล ให้เราเครียด ให้เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต กรรมนั้นมันตกถึงญาติพี่น้อง ครอบให้คนอื่นทุกข์กายทุกข์ใจไปด้วย ทุกท่านทุกคนจึงมีความจำเป็น มีความสมควรที่จะต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมก็คือการไม่ตามใจตัวเอง ไม่ตามกิเลสตัวเอง เอาศีล เป็นที่ตั้ง ศีลนั้นคือความไม่โลภ ไม่หลง ศีลนั้นคืออุปกรณ์ คือเทคโนโลยีที่ จะทำให้เราກ้าวไปในทางที่ดีที่ประเสริฐ ทุกคนต้องมีจุดยืนคือ "ศีล..."

การรักษาศีลไม่ใช่การลิดرونสิทธิ์ของตัวเอง มันเป็นการสร้างศักยภาพให้กับตัวเอง คนเราจะเดินทางมันต้องเดินทางด้วยทางด้วยถนน มันจะได้ถึงจุดหมายปลายทางได้

หลวงพ่อสอนหา ศูนย์ภายใน

กิเลสมันเป็นสิ่งที่ไม่เจ็บ เราจะไปเชื่อตนเองไม่ได้ คนเราถ้าไม่มีศีล ไม่มีธรรม ธรรมะมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ศีลนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐ การรักษาศีลนั้น ให้เน้นมาที่ใจ ใจเน้นมาที่เจตนา

การรักษาศีลก็คือการรักษาใจของตัวเอง การรักษาศีลก็คือการรักษา เจตนาของตัวเอง เพื่อปีกตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหามรรคผลพระนิพพาน

ทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คนนั้น ส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตามคุณพ่อคุณแม่ ตามสังคม ตามความเคยชินของตัวเอง บางอย่างก็ถูกต้อง บางอย่างก็ผิด พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุก ๆ คน ให้อาศีลเป็นหลัก ต้องมีความสุข ใน การรักษาศีล มีความสุขในการทำความดี ใจของเราต้องเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดี โดยอาศัยศีลเป็นหลัก ว่าจากของเราก็ต้องปรับปรุงให้ดี

ส่วนใหญ่คนเราก็ตั้งอยู่ในความประมาท ไม่ระมัดระวัง เพราะว่า จำพุดของเรานี้แหละ มันมีทั้งความสร้างสรรค์ มีทั้งความรักเมตตาสามัคคี มีทั้งประทัตประหาร เปรียบเสมือนลูกกระเบิดพกไว้ในปาก ตั้งหลายร้อย หลายพัน หลายหมื่น เราจะพุดให้มันถึงใจของเรามาได้ เราต้องตั้งปณิธาน ไว้ว่า ชาตินี้จะไม่ทะเลกับใคร เราจะไม่โกรกใคร เราจะไม่ว่าไม่ด่า พูดไม่ดีกับใคร ถึงแม้เรื่องนั้นจะเป็นสิ่งที่ถูก แต่�ันทำให้ไม่สงบ เราก็สามารถจะไม่พูด

เราสามารถตั้งมั่นไว้ว่าเราจะไม่นินทาใคร เราเคยพูดใช้สำนวนไม่ดีไม่เรียบร้อย เราก็สามารถพูดให้มันเพราะมันดี ให้มันสุภาพเรียบร้อยถึงใจกรองเท่าไหร่ เกลียดเท่าไหร่ เรายังจะรักษาภาระยาทกิริยามาไม่ให้มันแสดงออกมา

ถ้าเราทำอย่างนั้นปฏิบัติอย่างนี้ ตัวเราก็มีความสุข ครอบครัวเราก็มีความสุข ไม่มีปัญหาเรื่องการเรื่องงาน ไม่มีปัญหาเรื่องหย่าร้าง ไม่มีปัญหาเรื่องสภาพติดต่ำ ๆ เพราะเราเป็นที่พึ่งของตัวเอง และเป็นที่พึ่งของคนอื่น

ทุกคนทุกท่านมาปฏิรρอม ให้เรามาทบทวนคำพูดของตัวเองว่า...
เราทุกคนนั้นต้องมาทบทวนคำพูด ทบทวนตัวเองว่าเราจะได้สร้างเหตุ
สร้างปัจจัยของความดีบวกๆ "เราพูดเพราะ พูดดี พูดสุภาพ
เรามีต้องอย่ายໃคร..."

พระพุทธเจ้าให้เราพูดดี พูดเพราะสม่ำเสมอ ทั้งในครอบครัว ในสังคม การพูดการทำงาน การงานของเราจะต้องมีความสุขในการทำงาน ทำงานให้มีความสุขได้ทั้งงานได้ทั้งเงิน ได้ทั้งความสุขทุกอย่าง

มนุษย์เรามันเกิดมาเพื่อระค่าความเห็นแก่ตัว พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้เราทุกคนมาเสียสละ ทุกคนต้องฝืนต้องอดต้องทน อย่าไปกลัวร้อน อย่าไปกลัวหนาว อย่าไปกลัวคำ ทำงานให้มีความสุขเสียสละอย่างดี เสียสละรับผิดชอบทั้งอยู่ที่บ้านและที่ทำงาน

หลวงพ่อสอนหา สรุปภาคไม้

คนขี้เกียจขี้คร้านสมองมันก็ท้อ สมองมันก็ทิบ คิดอะไรไม่ออก
เห็นสิงที่ควรจะทำมันก็มองไม่เห็น สิงที่ไม่ควรทำมันก็มองไม่เห็น

ทุกท่านทุกคนต้องสามารถในความขยันในความรับผิดชอบ
ไม่ใช่ทำงานหนักไม่มีเวลาพักผ่อน คนแบบนั้นเป็นคนไม่ฉลาดเห็นแก่ตัว
ถ้าเราคิดอย่างนั้นใจของเรามันมีมิจฉาทิฐิอยู่เห็นแก่ตัว พระพุทธเจ้า
ถึงตรัสว่าธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อเกียจคร้านนั้นไม่ใช่คำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า

ที่เข้าให้เราเรียนหังสือ ให้ตำแหน่งในการทำงานของเรา
ก็เพื่อจะให้เราเป็นคนขยันรับผิดชอบ เพื่อไม่ให้เราเป็นคนเห็นแก่ตัว
ถ้าเราเป็นคนขยันไม่เห็นแก่ตัวเราจะเหมาะสมที่จะเป็นคุณพ่อคุณแม่
เหมาะสมที่จะได้รับตำแหน่งที่ควรควรพูด เราจะได้เป็นที่รัก
ของผู้หลักผู้ใหญ่ ลูกน้องพ้องบริวาร

ทุกท่านทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน อย่าไปสนใจความขี้เกียจ
ขี้คร้าน ฝืนมันตลอด อดมันตลอด ชุดงค์แปลว่าฝืน แปลว่าอด แปลว่าทน
ทุกคนต้องสมควรใจเอง ศรัทธาเอง เพื่อสามารถสิงที่ดี ๆ เพื่อเราจะได้ฝืน
จะได้อด จะได้ทน ถ้าเราไม่ได้ฝืน ไม่ได้อด ไม่ได้ทนนั้นมันเสียเวลา
หลายคนคิดว่าการปฏิบัติธรรมมันยากลำบาก มันต้องฝืน ต้องอด ต้องทน
มันเป็นความเครียด มันทรมานตัวเอง คิดอย่างนั้นมันคิดไม่ถูก พระพุทธเจ้า
ท่านบอกว่า คนเราจะดับทุกข์ต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าท่านให้เราเป็นตัวของตัวเอง เอาศีลเป็นที่ตั้ง ที่เราได้เสียสละ ถือว่าเราจะได้พัฒนาตัวเอง พัฒนาครอบครัว องค์กร ประเทศชาติ เราจะได้สร้างตัวเอง เป็นปูชนียบุคคล เป็นแบบอย่างของกุลบุตรลูกหลาน คุณพ่อคุณแม่ ก็จะได้ภูมิใจว่าลูกของท่านเป็นลูกที่ประเสริฐ ท่านจะได้มีความสุขภาย สถาบันใจ

การได้บรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจ ด้วยเดช ด้วยพลังขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ทุกคนทุกท่านเข้าถึงสวารค์มรรคผลพระนิพพานด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่องคงหลงพ่อ กันหา สุกากโน เมตตาให้นำบำบัดรรหาย ให้แก่บุคลากรจากการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

กี่มาปฏิบัติธรรมระหว่างวันที่ ๑๙-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗
ณ วัดปากรัพย์กเวธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

หลวงพ่อคันหา ศรีกานไม

การปฏิบัติธรรมก็ต้องการไม่ตามใจตัวเอง

ไม่ตามกิจกรรมตัวเอง

“ใจต้องเป็นที่ตั้ง”

ตัวนั้นต้องรวมไม่ได้ ก็ไม่จริง

ตัวนั้นต้องปกรณ์

ต้องยกให้เข้าท่องเที่ยวไปในทางที่ต้องประยุตไว้

หากคนตัวอื่นมีอะไรขึ้นก็ร “ตัว...”